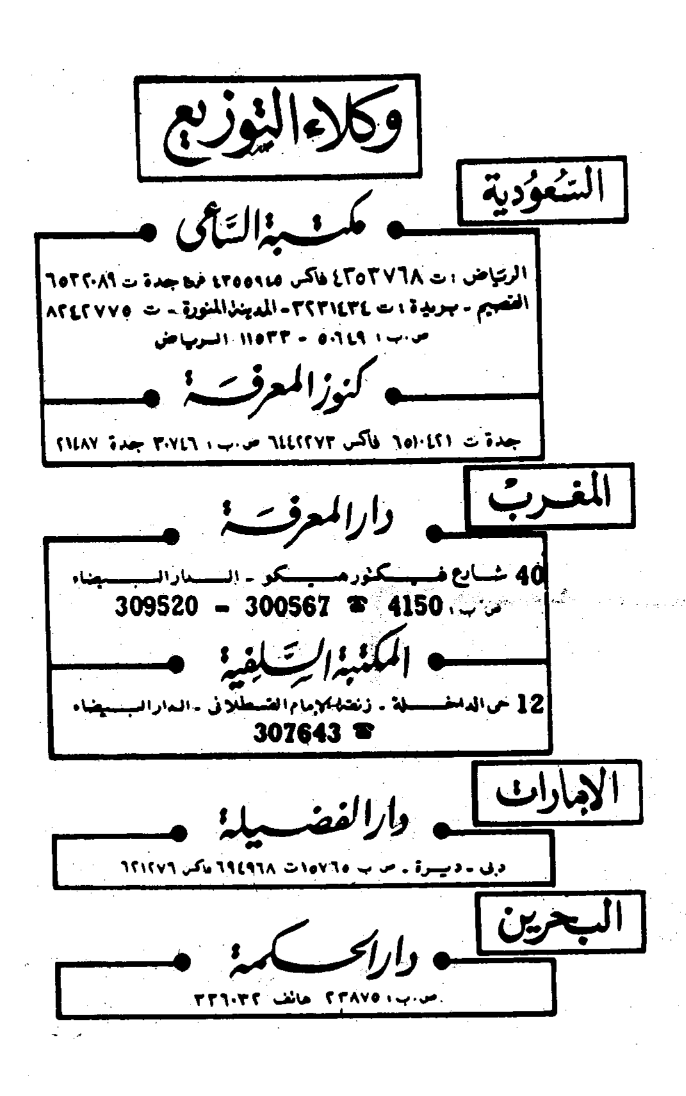
هل تعاني من
ارتفاع ضغط الدم؟

دواؤك الطبيعي من الأعشاب والغذاء

د. أيمن الحسيني



وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٣٢٠٨٩
القصيم - بريدة : ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة - ت ٨٢٤٢٧٧٥
ص.ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

كنوز المعرفة

جدة ت ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص.ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء
ص.ب : 4150 ☎ 300567 - 309520

المكتبة السلفية

12 حي الداخلة - زنقة الإمام القسطلاني - الدار البيضاء
☎ 307643

الإمارات

دار الفضيلة

دبي - ديرة - ص ب ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

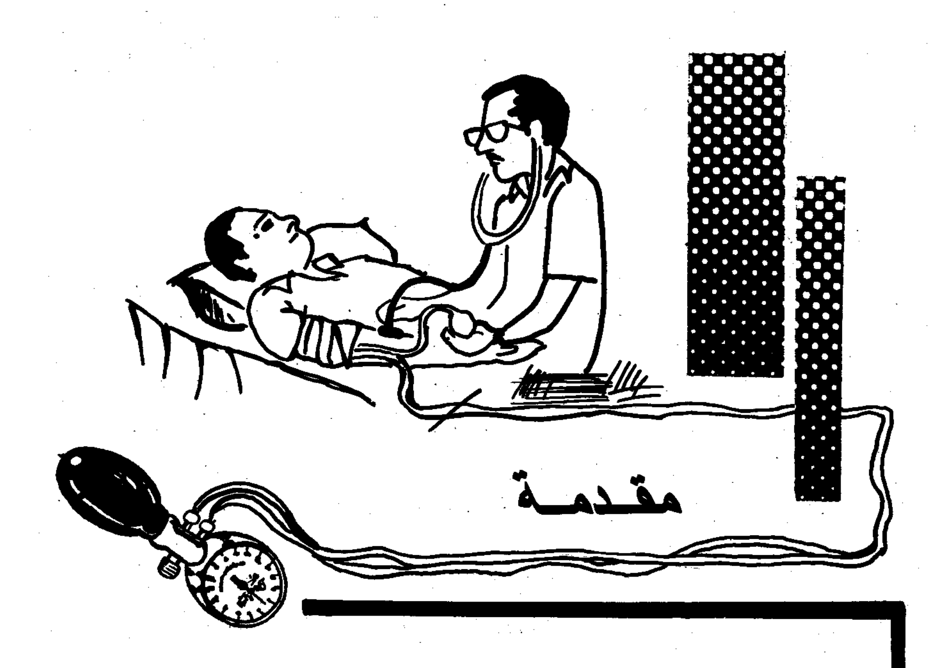
دار الحكمة

ص.ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٢

جميع الحقوق محفوظة للناشر







مقدمة

علاج مرض ارتفاع ضغط الدم لا ينبغى أن يتوقف على مجرد تناول دواء . فقد ثبت أن هناك عوامل كثيرة تساعد على الإصابة بالمرض ، ويمكن بتصحيحها تحقيق الشفاء فى عدد كبير من الحالات .. كما ينبغى ألَّا يتوقف على الاهتمام بالمرض نفسه ، وإنما كذلك بالوقاية مما يمكن أن يؤدى إليه ارتفاع ضغط الدم من مضاعفات كثيرة باعتباره أحد العوامل الهامة وراء حدوث كثير من الحالات المرضية .

والحقيقة أن الخبرة العملية كشفت لى أن كثيراً من المرضى لديهم نقص شديد فى معرفتهم بجوانب هذا المرض .. ومن أبسط هذه الأمور عدم معرفتهم للقيمة الطبيعية لضغط الدم . وهذا لاشك يعكس أثره السيىء فى طريقة تعاملهم مع المرض .

ومع العودة من جديد إلى العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية ، بعد أن ظهر للعالم ما تحمله العقاقير الكيماوية من أضرار ومخاطر ، كان لابد من الانتفاع بهذا المجال فى علاج هذا المرض الواسع الانتشار .

فلأجل المعرفة بمرض الضغط ، وتحسين طريقة التعامل معه ، والانتفاع بكل ما هو طبيعى فى علاجه .. أقدم لكم هذا الكتاب .

مع خالص تمنياتى بالصحة والسعادة

دكتور أيمن الحسينى

أخصائى الأمراض الباطنية

الأسكندرية فى مارس ١٩٩٣ م
رمضان ١٤١٣ هـ



ما المقصود بضغط الدم ؟

□ الدورة الدموية :

يمضى الدم داخل جسم الإنسان فى دورة محددة ، هى الدورة الدموية (Blood circulation) ، يبدؤها من القلب ويزور خلالها كل خلايا الجسم ليمدها بالغذاء والأكسجين ، ثم يعود إلى القلب ، فيضخه إلى الرئتين لتنقيته من غاز ثانى أوكسيد الكربون الناتج عن تنفس الخلايا ، ويعود للقلب محملاً بالأكسجين ، ويبدأ دورة جديدة .

وخلال هذه الدورة يمضى الدم داخل ثلاثة أنواع من الأوعية الدموية فيمضى الدم النقى من القلب إلى الخلايا داخل الشرايين ، ويتم تبادل الأكسجين بثانى أكسيد الكربون عند الخلايا داخل الشعيرات الدموية ، ويعود الدم غير النقى إلى القلب داخل الأوردة .

أما ما يهمنا من هذه الدورة بالنسبة لموضوع ضغط الدم فهو الشق الأول منها .. أو الرحلة التى يبدؤها الدم من القلب مارًّا خلال الشرايين حتى يصل إلى كل خلايا الجسم systemic circulation .

ويبدأ الدم هذه الدورة بالمرور داخل شريان كبير يخرج من القلب يسمى الشريان الأورطى Aorta والذى يتفرع إلى شبكة من الشرايين تقل فى الحجم تدريجياً حتى تنتهى بالشعيرات الدموية .

فعندما يقوم القلب بضخ الدم إلى هذه الشرايين ، فإن قوة هذا الضخ يتولد عنها ضغط داخل الشرايين ، يكون مرتفعاً بالقرب من عضلة القلب ، ويقل تدريجياً خلال رحلة الدم إلى الأطراف .

ويمكن تشبيه ذلك بالضغط الناتج داخل خرطوم المياه نتيجة لضخ الماء خلاله من صنبور المياه .

ومع كل ضربة (أو ضخة) من ضربات القلب يضخ القلب حوالى ٧٠ ميلليمتراً مكعباً من الدم .. وبما أن عدد ضربات القلب فى الدقيقة الواحدة حوالى ٧٠ فإنه يضخ فى الدقيقة ما يقرب من ٥ لترات من الدم (٧٠ × ٧٠) .

□ كيف يرتفع ضغط الدم ؟ :

بناء على الوصف السابق فإننا يمكن أن نستنتج أن ضغط الدم داخل هذه الشرايين يمكن أن يرتفع إذا حدث انقباض للشريان .. أى تقلّص .. أى ضاق ممر الدماء بداخله .. ويصبح على عاتق عضلة القلب فى هذه الحالة أن تضخ الدم بمزيد من القوة ، لتتغلب على المقاومة الناتجة عن انقباض الشرايين .. ونحن نسمى هذه المقاومة التى تضطر عضلة القلب إلى بذل مزيد من الجهد فى ضخ الدم باسم زيادة المقاومة الطرفية أو **Increased peripheral resistance** .. وهى تعتبر العامل الأساسى وراء ارتفاع ضغط الدم .

□ ولماذا يزيد انقباض الشريان ؟ :

يحيط بالجدار الداخلى لكل شريان عضلة .. هذه العضلة تتحكم فى مقدار اتساع الشريان .. فإذا انقبضت ضاق الشريان ، وإذا استرخت اتسع الشريان .. أى أنها تتحكم فى درجة « **التون** » لكل شريان **(Tone)** .. مثل تون النغمة الموسيقية .

وهذا التقلص يحدث بناء على إشارات تصل للعضلة من المخ من خلال جهاز خاص من الأعصاب يسمى الجهاز السمبتاوى

Sympathetic system .. فإذا زاد نشاط هذا الجهاز حدث انقباض للشرايين ، وارتفاع بضغط الدم . وأحياناً يكون نشاط هذا الجهاز طبيعياً تماماً إلَّا أن عضلة الشريان تستجيب للإشارات الموجهة لها بمزيد من النشاط أو الفاعلية فيحدث لها انقباض ، وبالتالى يرتفع الضغط داخل الشريان .

□ ولماذا يزيد نشاط الجهاز السمبتاوى ؟ :

يتأثر الجهاز السمبتاوى إلى حد كبير بالانفعالات النفسية كالتوتر والخوف والعصبية .. حيث يزداد فى هذه الحالات خروج هرمون الأدرينالين من غدة الكظر « **جار كلوية** » .. كما سيتضح .

وبناء عليه يزداد نشاط الجهاز السمبتاوى ، ويحدث انقباض للشرايين ، وارتفاع بضغط الدم ؛ (ولهذا يقولون : إن الغضب أو العصبية يؤدى لارتفاع ضغط الدم) .

وهذا الارتفاع يكون مؤقتاً : أى يزول تقلص عضلة الشريان ، وينخفض ضغط الدم بانتهاء الانفعال النفسى . لكنه فى الحقيقة وجد أن تكرار تقلص عضلة الشريان مع تكرار حدوث الانفعال ، قد يجعلها تفقد مرونتها ولا تسترخى بسهولة .. وبذلك يتعرض الشخص بسبب كثرة الانفعال إلى ارتفاع مستمر بضغط الدم .

هذا وقد يرتفع مستوى هرمون الأدرينالين بالجسم ، وبالتالى يزداد نشاط الجهاز السمبتاوى لأسباب أخرى عضوية وأهمها وجود ورم بالجزء من الغدة جار كلوية التى تفرز هذا الهرمون .. فيزداد إنتاج هرمونى : الأدرينالين والنورادرينالين .. ويسمى هذا الورم « **فيوكروموسيتوما** » – كما سيتضح .

كما وجد أن شدة استجابة عضلة الشريان لنشاط الجهاز السمبتاوى بصورته الطبيعية والذى يؤدى لتقلص هذه العضلة وارتفاع ضغط الدم ، قد يحدث نتيجة لزيادة تركيز الصوديوم (Na^+) بجدار الشريان (ولذلك يقولون : إن ملح الطعام « **كلوريد الصوديوم** » يرفع ضغط الدم) .

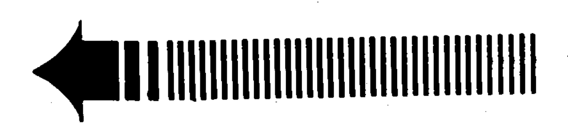
هذه هى بعض الأسباب التى تؤدى لزيادة نشاط الجهاز السمبتاوى ، وانقباض الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم .

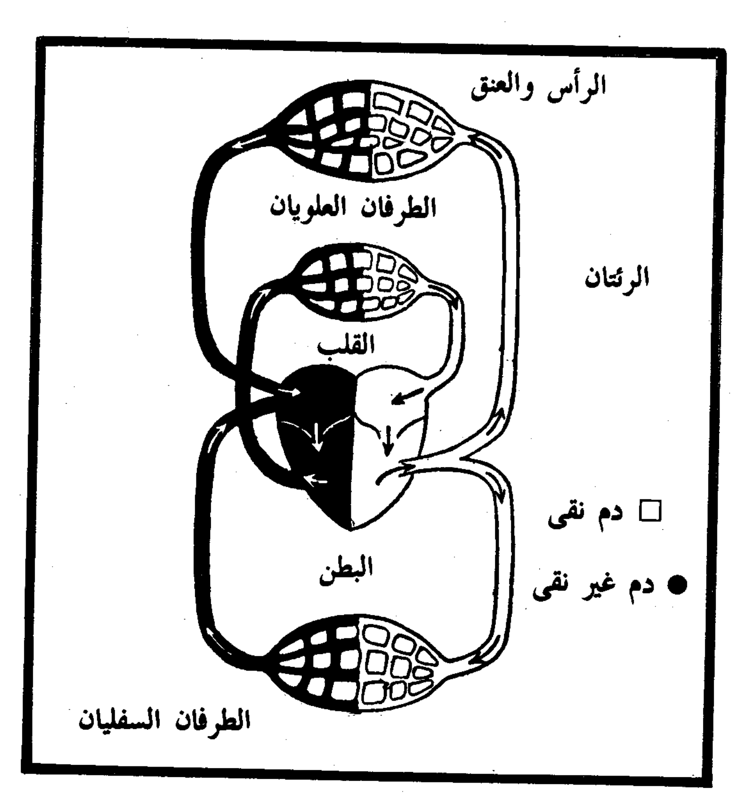
ولاتزال هناك أسباب أخرى غير معروفة تؤدى لانقباض الشرايين وارتفاع ضغط الدم .. كما سيتضح .

□ ارتفاع ضغط الدم فى حالة أمراض الكُلْيَتَيْن :

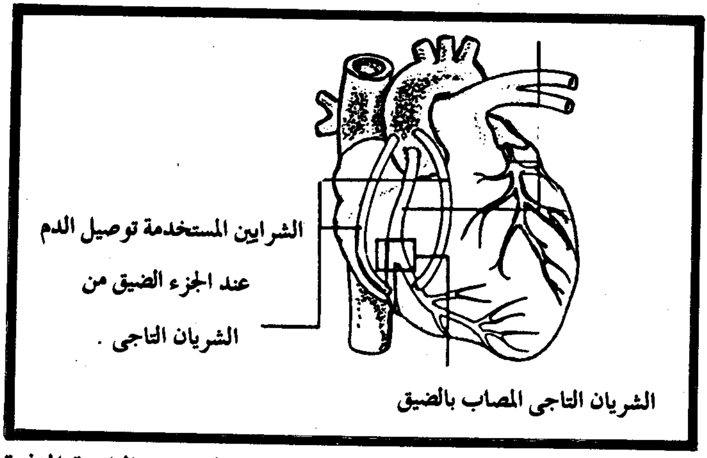
من الأسباب المرضية الهامة وراء ارتفاع ضغط الدم تلك التى تتعلق بكفاءة الكليتين مثل حالات الفشل الكلوى بصفة عامة .

ويحدث ارتفاع ضغط الدم فى هذه الحالة بشكل مختلف عن النحو السابق .. حيث يخرج من الكُلية مادة كيميائية تسمى رينين Renin تتسبب فى حدوث تغيرات كيميائية ينتج عنها خروج مادة قابضة للشرايين تسمى انجيوتنسين Angiotensin.. وخروج هرمون يسمى الدوستيرون Aldosterone والذى يؤدى لاحتجاز الكليتين للصوديوم (Na^+) .. ويؤدى هذان التغيران إلى ارتفاع ضغط الدم .





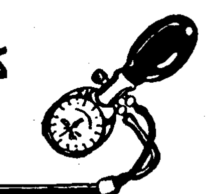
شكل يوضح الدورة الدموية داخل الجسم

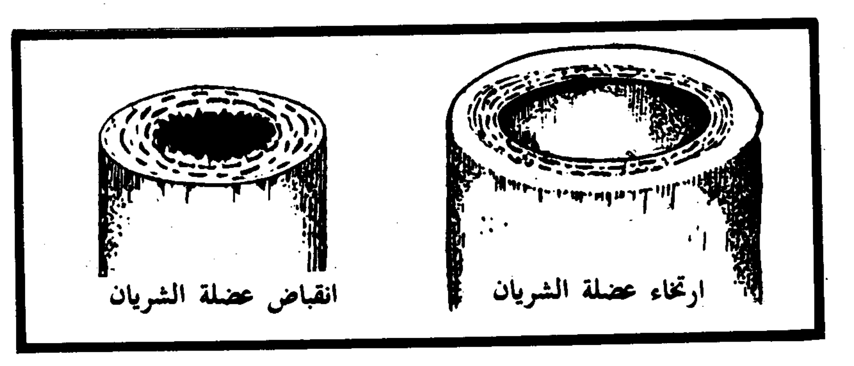


شكل يوضح الشرايين الكبيرة التى تخرج من القلب والشرايين التاجية المغذية للقلب نفسه .. يعتبر الشريان الأورطى هو أكبر هذه الشرايين وهو يخرج من البطين الأيسر ويتفرع إلى عدد كبير من الشرايين تصل إلى مختلف أنحاء الجسم .

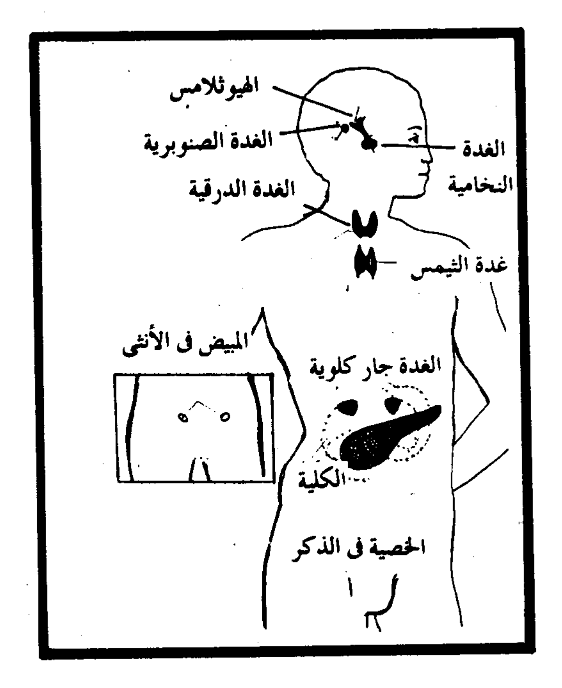
كيف يحدث ارتفاع ضغط الدم ؟

(Hypertension)



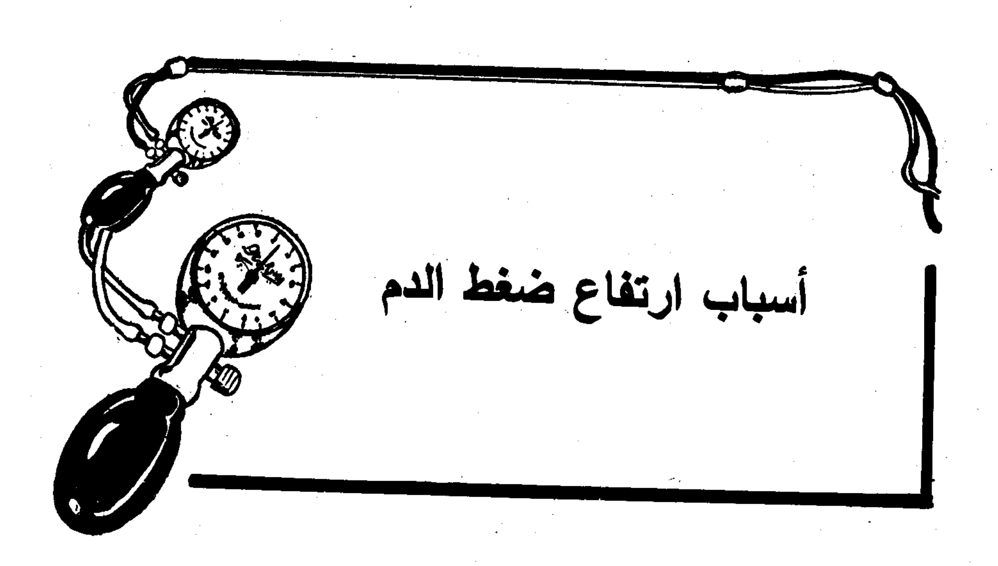


مقطع بشريان يوضح شكل العضلة بجدار الشريان والتى تتحكم فى درجة اتساعه (التون Tone) . كلما استرخت هذه العضلة انخفض ضغط الدم . وكلما انقبضت ارتفع ضغط الدم .



شكل يوضح مكان الغدد الصماء بالجسم

تعتبر الغدة جار كلوية من أهم الغدد التى تتحكم فى ضغط الدم



أسباب ارتفاع ضغط الدم



لماذا يصاب بعض الناس بارتفاع ضغط الدم ؟

□ سبب المرض أحياناً معروف وغالباً غير معروف ! :

□ أنواع مرض الضغط :

(١) ارتفاع ضغط الدم الثانوى :

لو كان هناك سبب مرضى بعضو من أعضاء الجسم وأدى بطريقة ما إلى حدوث ارتفاع بضغط الدم ؛ فإننا نقول عن المرض فى هذه الحالة : إنه ثانوى ، أى ناتج عن وجود مرض أوَّلى بالجسم .. ويسمى المرض **ارتفاع ضغط الدم الثانـوى** . Secondary Hypertension)

وهذا النوع يعتبر غير شائع ، ويتميز بالآتى :

- يحدث عادة فى سن مبكرة نسبياً (أقل من ٤٠ سنة) .. وقد يصيب الأطفال والشباب .
- يحدث ارتفاع الضغط بشكل سريع ومفاجىء ، وقد يصل إلى قيمة مرتفعة جداً (أكثر من ٢٠٠/١٣٠) .. وهو ما يسمى بارتفاع ضغط الدم الخبيث Malignant Hypertension .
- لا يستجيب للعلاج بسهولة .

□ الأسباب المرضية لارتفاع ضغط الدم :

وهذه الأسباب التى تؤدى لارتفاع ضغط الدم الثانوى قد تتعلق بأحد الأجهزة التالية :

● **الكُلية** : (من أكثر الأسباب شيوعًا) :

مثل : الفشل الكُلَوى ، وأورام الكُلية ، وضيق الشريان الكُلِوىّ (الناتج عن عيب خِلقى ، أو بسبب تصلُّب الشريان) .

● **الغدد الصمّاء** : (أى الغدد التى تفرز الهرمونات) :

وأهمها أمراض الغدة جار كلوية (Suprarenal gland) .. وهذه الغدة تتكون من **جزئين** :

جزء داخلى يقوم بإفراز هرمونى : الأدرينالين والنورادرينالين .. وهو عبارة عن نخاع الغدة (suprarenal medulla) . وهناك حالة مرضية يحدث فيها تورّم لهذا الجزء تسمى ورم مستلون أو فيوكروموسيتوما (Pheochromocy Toma)، ونتيجة لذلك يزداد إفراز الإدرينالين فيرتفع ضغط الدم – كما سبق .

أما **الجزء الخارجى** لهذه الغدة أو القشرة (Suprarenal cortex) فهو يفرز الكورتيزون ومشتقاته . وهناك حالة مرضية تسمى متلازمة كوشنج (Cushing Syndrome) تتميز بزيادة إفراز هذا الجزء من الغدة ، وبالتالى يزداد إفراز الكورتيزون فيرتفع ضغط الدم ، وقد تحدث كذلك الإصابة بمرض السكر .

● **القلب وأوعيته الدموية** :

مثل : وجود ضيق أو تقلّص خِلقى بالشريان الأورطى (Coarctation of the aorta) فيرتفع ضغط الدم .

● **أسباب مختلفة** :

مثل : تسمم الحمل – العلاج بالكورتيزون لفترة طويلة .

(٢) ارتفاع ضغط الدم الأوّلى :

وهذا هو النوع الشائع من مرض ارتفاع ضغط الدم . وفيه

لا يوجد سبب واضح يبرر ارتفاع ضغط الدم - على عكس النوع السابق - لذلك يُطلق على ارتفاع ضغط الدم فى هذه الحالة ارتفاع ضغط الدم الأوّلى (Primary Hypertension) أو ارتفاع ضغط الدم الأصلى (Essential Hypertension) .. وهذه هى التسمية الطبية الشائعة .

وهذا النوع يمثل أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم (لذلك قلت سابقاً : إن سبب المرض معروف أحياناً ، وغالباً غير معروف) .. وهو يتميز بالآتى :

● يصيب كبار السن (أكثر من ٤٠ سنة) .

● قد يرتبط بعامل وراثى (أى يوجد ضمن عائلة المريض مرضى آخرون بارتفاع ضغط الدم كأبيه أو أمه) .

● يحدث ارتفاع الضغط بشكل تدريجى ولا يصل عادة إلى قيمة مرتفعة (على عكس النوع السابق) .. لذلك يوصف ارتفاع ضغط الدم فى هذا النوع بارتفاع ضغط الدم الحميد (Benign Hypertension).

● هذا النوع يستجيب جيداً للعلاج ، ويسهل السيطرة عليه (على عكس النوع السابق) .

□ الأسباب المحتملة للإصابة بارتفاع ضغط الدم (الأصلى) :

وإذا كنت أقول : إن هذا النوع من المرض غير معروف الأسباب إلّا أنه من المعروف أن هناك عوامل تهيىء للإصابة به .. وهذه تشمل الآتى :

□ من هم المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟ :

● - أبناء مرضى الضغط (وجود عامل وراثى) :

صار من المؤكد أن هناك عاملاً وراثيًّا يهيىء للإصابة بمرض الضغط ، لكنه ليس بمعروف كيفية انتقال العامل الوراثى من جيل لآخر .

وتذكر مجموعة من الدراسات التى أجريت فى دول مختلفة أنه لو كان أحد الوالدين مريضاً بالضغط ، فإن فرصة الأبناء للإصابة بالمرض تبلغ ٢٥٪ .. أما فى حالة إصابة كل من الأبوين فإن فرصة الإصابة تصل إلى ٩٠٪ .

● المتوترون والمتنافسون (المتكالبون على أمور الدنيا) :

عندما ينفعل الإنسان فإن ضغط الدم قد يرتفع ثم ينخفض ثانية بانتهاء الانفعال .. لكنه وجد أن كثرة التعرض للانفعال النفسى بصوره المختلفة كالتوتر والغضب ونفاذ الصبر والتلهّف على انقضاء الأمور قد يؤدى عند بعض الأشخاص إلى ارتفاع مستمر لضغط الدم يجعله فى حاجة إلى علاج ؛ ولذلك يلاحظ انتشار هذا المرض بين المتنافسين على النجاح والتفوق كرجال الأعمال ، وغيرهم من المعرضين للضغط النفسى المتكرر كالسائقين .

وهذا لا يعنى أن الإصابة بمرض الضغط ترتبط بالشخصية الانفعالية ، فقد يصيب المرض أشخاصاً يتميزون بالهدوء والاستقرار النفسى .

ومن نتائج الدراسات التى تؤكد المعنى السابق .. أنه وُجد أن متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الأشخاص فى فترات الإجازات

والاستجمام تكون أقل نسبياً عنها فى فترات العمل وما يصحبه من مسئوليات .

كما لوحظ أن التعرض للضغط النفسى قد يصحبه عوامل أخرى تهيىء للإصابة بمرض الضغط .. فمثلاً وجد من خلال دراسة قام بها الباحثون بإحدى الجامعات **الأمريكية** أن مستوى **الكوليستيرول** يرتفع عند بعض الطلاب خلال فترة الامتحانات بينما يعود لمستواه الطبيعى بعد الانتهاء من الامتحانات .

وكما هو معروف أن كثرة الضغط النفسى قد يؤدى لعادة **التدخين** ، وكثرة تناول القهوة ، وربما الخمور .. وهذه كلها من العادات السيئة التى تساعد على حدوث الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

– السِّمان (زائدو الوزن) :

ليس هناك دليل علمى يؤكد أن زيادة الوزن تؤدى لارتفاع ضغط الدم .. لكنه من الملاحظ أن نسبة كبيرة من مرضى الضغط الذين يترددون على عيادات الأطباء يتصفون بالسمنة .

ومما يؤكد نفس الشىء دراسة تحليلية قامت بها بعض شركات التأمين على مجموعة من المؤمن عليهم بلغ عددهم ٥٠٠ ألف .. حيث وجد أن أغلب زائدى الوزن من هؤلاء الأفراد يعانون فى نفس الوقت من ارتفاع ضغط الدم .. مما يجعل من التأمين عليهم مخاطرة كبيرة لهذه الشركات . حيث إن اجتماع السمنة مع مرض ارتفاع ضغط الدم يعد مشكلة صحية كبيرة تهدد حياة الفرد .

– المفرطون فى تناول ملح الطعام :

من المعروف أن ملح الطعام (**كلوريد الصوديوم**) يرفع ضغط الدم ، أو بتعبير أدق يؤدى **الصوديوم** الموجود فى ملح الطعام إلى

ارتفاع ضغط الدم .. ولكن هل معنى ذلك أن كثرة الإقبال على تناول ملح الطعام أو المأكولات المملحة عموماً يمكن أن يؤدى لارتفاع ضغط الدم بصفة مستمرة ؟ .. أى يتحول الارتفاع المؤقت الذى يحدثه تناول الملح إلى ارتفاع دائم ! .

فى **الحقيقة** أن هذه العلاقة بين ملح الطعام ، ومرض ارتفاع ضغط الدم لم تتحدد بعد ، لكنه من الملاحظ بناء على الإحصائيات التى أُجريت أن المجتمعات التى تتميز بالإفراط فى تناول الملح عن غيرها يزداد فيها نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم .. ومن أمثلتها اليابان وكوريا الجنوبية حيث يزداد تناول الناس هناك للأسماك المملحة والأطعمة البحرية .

ومما يزيد من قوة هذا الاحتمال أننا نجد فى اليابان نفسها مجتمعات صغيرة يقل تناول أفرادها للملح عن معظم باقى السكان ، وهذه المجتمعات تقل فيها نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم بدرجة واضحة .

- المدخنون وارتفاع ضغط الدم :

يتعرض المدخنون للإصابة بارتفاع ضغط الدم من أكثر من ناحية .. فأولا يؤدى **النيكوتين** إلى زيادة إفراز **هرمون الأدرينالين والنورادرينالين** من الغدة جار كلوية .. ومن المعروف أن زيادة إفراز هذين الهرمونين تؤدى لارتفاع ضغط الدم (كما فى حالة « **الفيوكروموسيتوما** » التى سبق الحديث عنها) .

ومن ناحية أخرى أنه صار من المؤكد أن التدخين يساعد على الإصابة بتصلب الشرايين ، وحدوث الجلطات الدموية وهذا قد يؤدى لارتفاع ضغط الدم .

وقد وجُد أنه إذا جمع المدخنون بين عادة التدخين وشرب القهوة

تزداد فرصة حدوث ارتفاع بضغط الدم ذلك أن كل سيجارة قد تحدث إرتفاعاً بضغط الدم ، ويزداد هذا التأثير إذا جمع الشخص بين عادةالتدخين وشرب القهوة .

كما وجد أن نيكوتين السجائر ينشِّط خروج مادة كيميائية اسمها بترسين **Pitressin** وهذا قد يؤدى إلى ضيق الشرايين التاجية (**المغذية لعضلة القلب**) وارتفاع ضغط الدم .

□ حبوب منع الحمل وارتفاع ضغط الدم :

تحتوى معظم أنواع حبوب منع الحمل على هرمونى : **الأستروجين والبروجستيرون** .. وقد وجد أن هذين الهرمونين قد تؤديان لارتفاع ضغد الدم على المدى البعيد .. لذلك فإن بعض الأطباء ينصحون بقياس ضغط الدم كل ستة شهور فى حالة الاعتياد على تناول حبوب منح الحمل ..

ورغم أن ارتفاع ضغط الدم فى هذه الحالة يكون ارتفاعاً مؤقتاً ، أى يعود ضغط الدم لمستواه الطبيعى بعد التوقف عن تناول الحبوب ، إلا أن بعض الباحثين يرون أن تناول الحبوب يمكن أن يزيد من قابلية السيدة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بصفة دائمة بدليل استمرار ارتفاع الضغط عند بعض السيدات رغم توقفهن عن تناول الحبوب .

وهذا هو أحد الأضرار الكثيرة لحبوب منع الحمل التى تظهر لنا يوماً بعد يوم .. فاحذرى أن تتناوليها سيدتى حرصاً على سلامتك ..

□ الشاى والقهوة وضغط الدم :

هل يؤدى الإفراط فى تناول الشاى أو القهوة إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

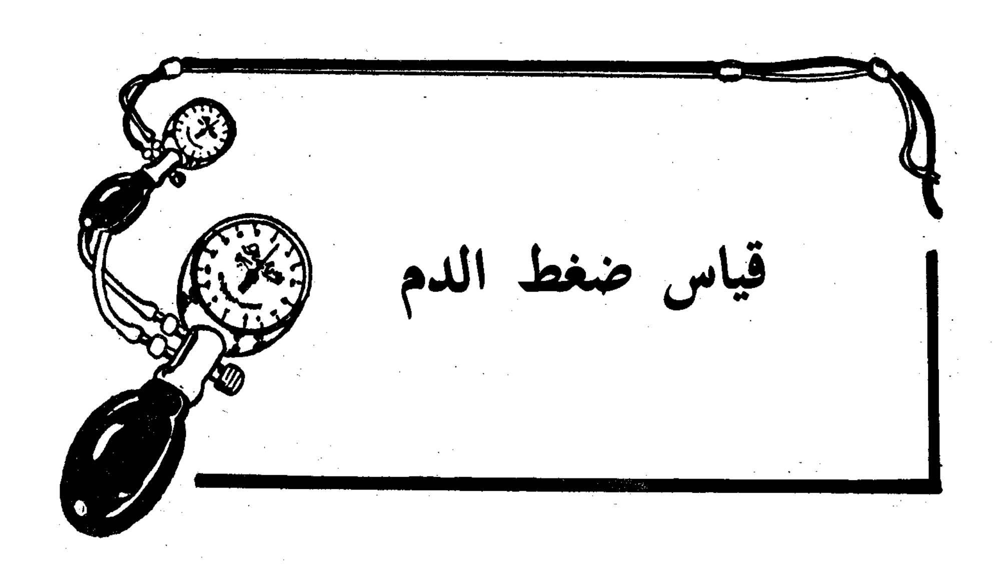
شرب الشاى أو القهوة بكميات معتدلة ، لا يؤدى لارتفاع ضغط الدم .. أما الإفراط فى تناول الشاى أو القهوة ولفترة طويلة من العمر فقد يؤدى إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم .. وتفسير ذلك أن تناول هذه المواد بكميات كبيرة وعلى فترة زمنية طويلة قد يحدث تهيجاً مزمناً للأجزاء الدقيقية من الكليتين ، وينتج عنه ضعف فى الوظيفة ، وقد ينعكس أثر ذلك على ضغط الدم ويؤدى لارتفاعه وهنا يجب أن نحذر من أمرين : **أولهما** :تناول الشاى المغلى لأن غلى الشاى يجعله مصدراً للضرر أكثر من الانتفاع بفوائده .. **وثانياً** : يجب الحذر من الجمع بين التدخين وشرب القهوة .. فقد وجد الباحثون أن الإفراط فى تناول القهوة قلّما يؤدى إلى ارتفاع مزمن بضغط الدم لكن فرصة حدوث ذلك تزداد إلى درجة كبيرة إذا جمع الشخص بين التدخين وشرب القهوة .

□ العُمر والجنس وارتفاع ضغط الدم :

كما سبق أن ذكرت أن مرض إرتفاع ضغط الدم الأوّلى يظهر عادة فى سن متأخرة (بعد سن الأربعين) .. كما تكون أكبر نسبة للإصابة به فى الفترة ما بين ٤٥ – ٦٠ عاماً . وليس هناك تفسير واضح للعلاقة بين الإصابة بمرض الضغط مع تقدم العمر ، لكنه يرجح أن سبب ذلك يرجع إلى أن مرض الضغط يحتاج لفترة طويلة حتى يظهر بشكل واضح .

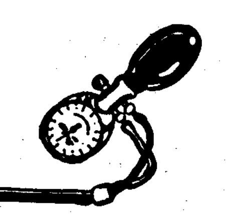
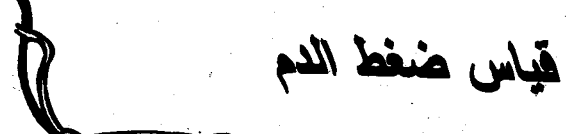
وقد وجد من خلال الإحصائيات أن نسبة حدوث هذا المرض تزداد بين الرجال حتى سن ٥٠ عاماً ، ثم تقل فرصة الإصابة . أما فى النساء فإن فرصة حدوث المرض تظل فى ازدياد مع التقدم فى العمر .

كما وجد بصفة عامة أن المرض يصيب النساء أكثر من الرجال .



قياس ضغط الدم



ماذا تعنى القيمة العليا ، وماذا تعنى القيمة السفلى ، وأيهما أهم ؟

تشتمل قيمة ضغط الدم على قراءتين .. **الأولى** وهى : القيمة العليا ، هى قيمة ضغط الدم داخل الشرايين أثناء انقباض عضلة القلب أى أثناء ضخ الدم إلى الشرايين .. ولذلك تسمى قيمة الضغط **الانقباضى** (Systole) أما القيمة **الثانية** وهى : القيمة السفلى ، فهى قيمة ضغط الدم أثناء انبساط عضلة القلب أى أثناء ورود الدم إليه ليقوم بضخه من جديد .. ولذلك تسمى قيمة الضغط **الانبساطى** (Diastole) .

وتعتبر القيمة السفلى (Diastole) هى الأكثر أهمية لأنها تعكس بوضوح مقدار المقاومة التى تعترض تيار الدم (Prepheral resistance) أو مقدار حالة التقلّص بالشرايين (arteriolospasm) .. وكلما ارتفعت قيمة الضغط الانبساطى فإن ذلك ينبىء بحدوث تغيرات مرضية فى القلب أو الكليتين .

□ ماهى القيمة الطبيعية لضغط الدم ؟ :

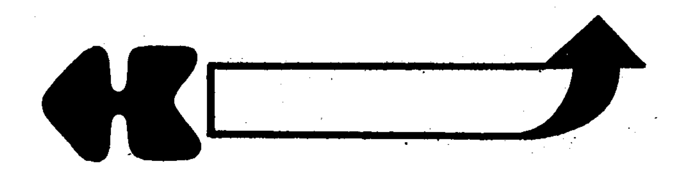
يعتقد كثير من الناس أن هناك قيمة محددة لضغط الدم فإذا ما انحرفت قيمة ضغطهم عن هذه القيمة ظنوا أنهم مرضى بارتفاع أو انخفاض الضغط !

وهذا غير صحيح تماماً .. فبصفة عامة لا يجوز أن نفرق بين ماهو طبيعي وغير طبيعى بجسم الإنسان بالاعتماد على قيمة محددة .. وإنما دائماً هناك حدود للطبيعى (range) .. وإذا ما انحرفت القيمة (**أى قيمة**) عن هذه الحدود بدرجة بسيطة فإننا نقول : إن الشخص معرض للإصابة « **بكذا** » .. أما إذا اختلفت القيمة بدرجة كبيرة فإننا نقول حينئذ : إنه مصاب « **بكذا** » وتعتبر القيمة الطبيعية لضغط الإنسان من أكثر القيم التى تتميز بحدود كبيرة (wide range) .

فتتراوح القيمة الطبيعية للضغط الانقباضى (systole) ما بين ٩٥ - ١٥٠ ، وتتراوح قيمة الضغط الانبساطى (distole) ما بين ٦٥ - ٩٠ .. معنى ذلك أن أى قيمة لضغط الدم تعتبر طبيعية تماماً ما دامت لم تنحرف عن هذه الحدود سواء بالزيادة أو النقصان .

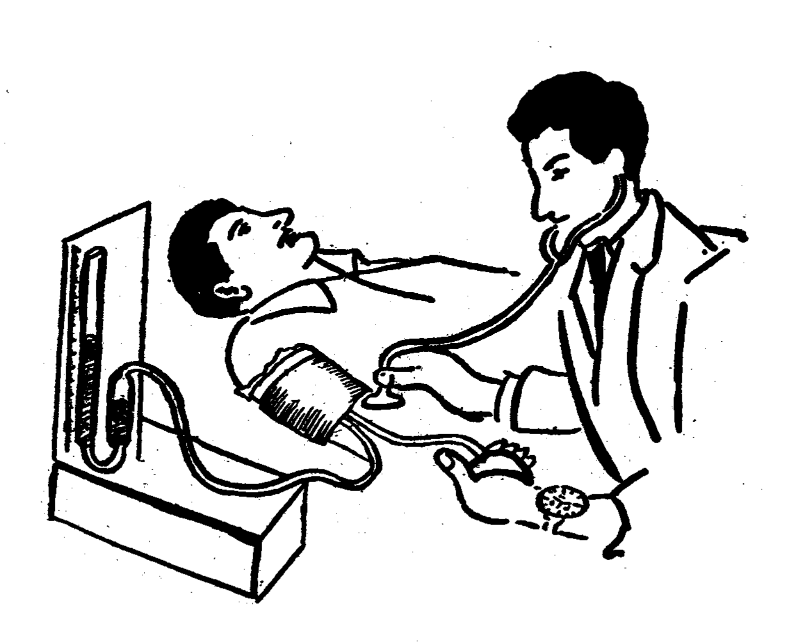
أما متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الناس فإنه يبلغ حوالى ١٢٠/٨٠ .

وحتى لا يطول بنا الحديث عن حدود القيمة الطبيعية لضغط الدم .. إليك القيم التى حددتها **منظمة الصحة العالمية** (W. H. O) لضغط الدم الطبيعى والمرتفع . (لاحظ أن القيمة ما بين الحد الأعلى لضغط الدم ، وارتفاع الضغط تعنى تعرّض الشخص للاصابة بارتفاع ضغط الدم)



	ضغط الدم الانبساطى diastolic	ضغط الدم الانقباضى systolic
ضغط دم طبيعى Normal B. P.	أقل من ١٤٠ م زئبق	أقل من ٩٠ م زئبق
ضغط دم مرتفع High B. P.	أكثر من ١٦٠ م زئبق	أكثر من ٩٥ م زئبق

☐ كيف يقاس ضغط الدم ؟ :



هناك ثلاثة أنواع من الأجهزة لقياس ضغط الدم : جهاز يعمل بالزئبق (Sphygmomanometer) وهو النوع الشائع والمفضل من أجهـزة قياس الضغـط ، وجهـاز يعمـل بمؤشر (aneroid manometer) ، وجهاز اليكتروني .. وهذا النوع الأخير يمكن لأي مريض استخدامه بسهولة .

كما يحتاج قياس ضغط الدم إلى استخدام السماعة الطبية (Stethoscope) فيما عدا النوع الالكتروني .

ويُقاس ضغط الدم عند منطقة الكوع .. أو الشريان العضدى (brachial artery) .

وتوصف قيمة ضغط الدم **بالميلليمتر زئبق** .. وتحدد أولاً قيمة الضغط الانقباضى (القيمة العليا) ثم قيمة الضغط الانبساطى (القيمة السفلى) .. فتقول مثلاً : قيمة ضغط الدم ١٢٠/٨٠ مم زئبق .. ويسمى ارتفاع ضغط الدم طبياً Hypertension ، ويُرمز له كالآتى B. P. (ارتفاع ضغط الدم Increased Blood Pressure) .

□ لماذا تختلف أحياناً قيمة ضغط الدم عند نفس الشخص ؟ :

يتأثر تحديد قيمة ضغط الدم ببعض العوامل التى تغيّر من القيمة الحقيقية تغيّراً زائفاً وهذا يفسر أحياناً سبب دهشة بعض الأشخاص من اختلاف قيمة قياس الضغط من طبيب لآخر ..فمثلاً :

– لو كان الشخص مضطرباً .. تكون قيمة ضغط الدم أعلى من قيمته الحقيقية (لذلك من الملاحظ : أن قياس ضغط الدم فى عيادة

الطبيب يعطى قيمة أعلى من قياسه بمنزل المريض) .

- لو كان الشخص واقفاً أثناء قياس ضغط الدم فإن القيمة تتغير عن القيمة الحقيقية (بحكم مفعول الجاذبية الأرضية) .. فتنخفض قيمة الضغط الانقباضى (القيمة العليا) بحوالى ١٠ - ١٥ مم ، بينما قد تزداد قيمة الضغط الانبساطى (القيمة السفلى) بحوالى ٥ مم .

ولذلك لابد أن يكون الشخص ممدداً بالفراش عند قياس ضغط الدم للحصول على قيمة حقيقية تماماً .

- تختلف قيمة ضغط الدم من ذراع لأخرى بصفة طبيعية ، وذلك بحوالى ١٠ مم ، وتكون القيمة بالذراع اليمنى أعلى عادة منها بالذراع اليسرى ولذلك يجب قياس ضغط الدم من الذراعين ، وأخذ متوسط القيمة .

- **خطأ فى التكنيك** .. وأحياناً قد تختلف قيمة ضغط الدم عن القيمة الحقيقة لمجرد خطأ بسيط فى طريقة القياس مثل عدم إحكام لف جراب الجهاز حول ذراع المريض .

وقد يكون الخطأ متعلقاً بالجهاز نفسه .. أى الجهاز غير دقيق .

□ مرة واحدة لا تكفى .. :

ولتفادى احتمال الوقوع فى الأخطاء السابقة ، ولتشخيص ارتفاع ضغط الدم بشكل أكيد .. لابد من تكرار قياس ضغط الدم أكثر من مرة حتى نقول : إن الشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم أو عدمه

□ اختلاف ضغط الدم بحكم التقدم فى العمر :

من الطبيعى تماماً أن ترتفع قيمة ضغط الدم بدرجة بسيطة مع

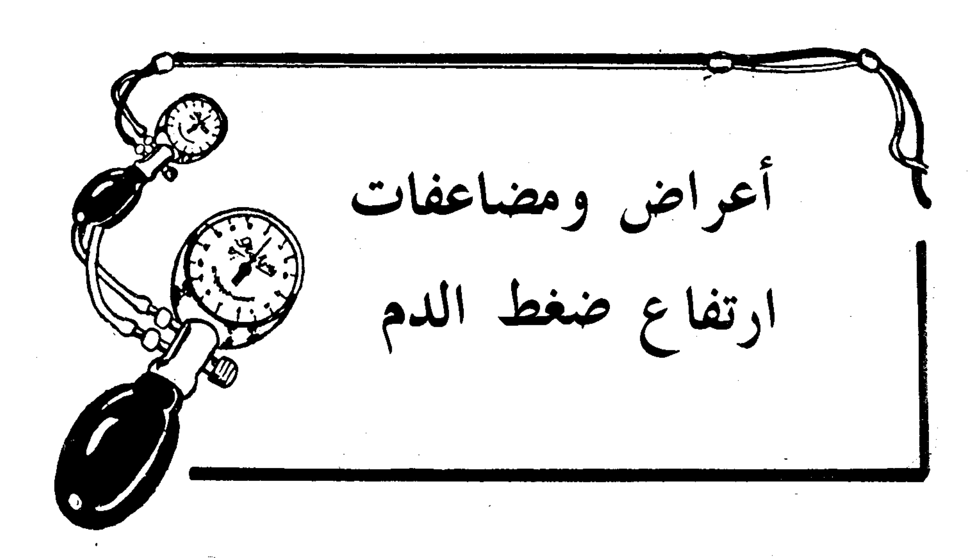
التقدم فى العمر لأن الشرايين تفقد بعض المرونة والحيوية أو تتصلّب .. وهذا الارتفاع لاينتج عنه غالباً أى أضرار .

والجدول التالى يوضح لك اختلاف قيمة ضغط الدم - بصفة طبيعية - مع التقدم فى العمر .

متوسط قيمة ضغط الدم فى أعمار مختلفة

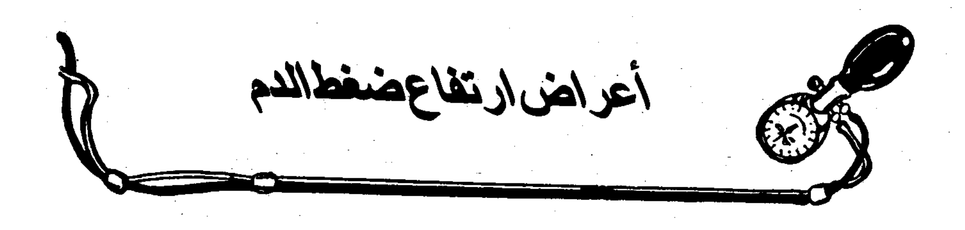
(ترتفع القيمة بصفة طبيعية مع التقدم فى العمر)

السن (Age)	الضغط الانقباضى (systole)	الضغط الانبساطى (diastole)
٥	٨٥	٦٠
١٠	١٠٠	٦٥
١٥	١١٥	٧٠
٢٠	١١٨	٧٨
٢٥	١٢٠	٨٠
٣٠	١٢٢	٨٢
٣٥	١٢٤	٨٤
٤٠	١٢٧	٨٦
٤٥	١٣٠	٨٨
٥٠	١٣٣	٩٠
٥٥	١٣٨	٩٢



أعراض ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم





أعراض ارتفاع ضغط الدم

□ لا أعراض على الإطلاق :

فى نسبة كبيرة من حالات ارتفاع ضغط الدم لاتظهر أعراض على الإطلاق .. ويتم تشخيص المرض بمحض الصدفة أى من خلال إجراء فحص روتينى .

□ الصداع :

- لا تظلموا ضغط الدم .. أيها الشاكون من الصداع !

من الملاحظ أن علاقة الصداع بضغط الدم لها صدى كبير فى نفوس الناس .

فكلما عانى أحد من الصداع يقول يبدو أن ضغط الدم قد ارتفع (أو انخفض) وهذا الاتهام ينتشر بدرجة كبيرة بين مرضى ضغط الدم المرتفع - ممن تحت العلاج - فكلما أحس أحدهم بشىء من الصداع اتهم ضغط الدم بالارتفاع ! .

بينما فى الحقيقة أن الصداع الناتج عن ارتفاع ضغط الدم لا يمثل إلاّ نسبة قليلة من حالات الصداع بصفة عامة .. ولا يظهر إلاّ مع ارتفاع ضغط الدم بدرجة كبيرة جداً ..

كما يتميز هذا النوع من الصداع بخصائص معينة : فيشعر به المريض بمؤخرة الرأس .. ويحدث عادة فى الصباح الباكر وقد يوقظه من النوم .

أما أغلب حالات الصداع التى يشكو منها مرضى الضغط المرتفع فإنها فى الحقيقة ترجع لأسباب نفسية .. وأهم هذه الأسباب هو إحساس المريض بأنه مريض بالضغط .. وأن الضغط يسبب صداعاً .. كما يتبادر إلى سمعه ! وهكذا هو الحال بالنسبة لأغلب حالات الصداع بصفة عامة سواء عند المرضى أو الأصحاء أى أن السبب عادة نفسى وقلّما يكون عضوياً .

□ الدوخة - وطنين الأذن - والتوتر :

وهذه الأعراض أيضاً كثيراً ما يشعر بها المريض لأسباب نفسية أكثر من حدوثها بسبب ارتفاع ضغط الدم .

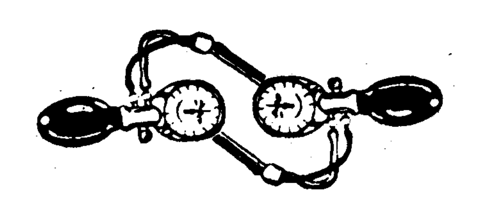
□ نزيف الأنف :

وهذا يحدث مع الارتفاع الشديد لضغط الدم حيث تنفجر بعض الشعيرات الدموية بجدار الأنف من الداخل ، ويظهر الدم خارج فتحتى الأنف .

والحقيقة أن هذا النزيف رغم ما يسببه من انزعاج شديد إلاّ أنه يعتبر وسيلة يحاول بها الجسم خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق حدوث النزيف .

□ أعراض مضاعفات المرض :

وأحياناً قد يستدل على وجود ارتفاع بضغط الدم من حدوث مضاعفات بأعضاء مختلفة من الجسم .. كما سيتضح .



مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

إذا أهمل علاج مرض ضغط الدم المرتفع فإنه ينبىء بحدوث عواقب وخيمة بأعضاء مختلفة من الجسم .. وهذه تشمل :

□ **القلب :**

على مر السنين ، تتضخم عضلة القلب تدريجيا (**البطين الأيسر بالتحديد**) حتى تستطيع أن تتصدى للمقاومة التى تعترض وظيفتها .. أى حتى تستطيع أن تضخ الدم إلى الشرايين المنقبضة .. وتسمى هذه المرحلة : مرض القلب الناتج عن ارتفاع الضغط (Hypertensive heart disease) ومع استمرار ارتفاع الضغط – أى استمرار المقاومة – يفشل القلب تدريجياً فى القيام بوظيفته .. أى يصبح غير قادر تماماً على ضخ الدم الذى يرد إليه من الرئتين ، فتظهر علامات الاحتقان مثل : السعال وضيق التنفس .. ومع الوقت يظهر الفشل على النصف الآخر من القلب (**البطين الأيمن**) .. ومن علاماته تورّم القدمين والاستسقاء (تجمع السائل بالبطن) .. وتسمى هذه الحالة **بالفشل القلبى** (Congestive heart failure) .

□ **الجهاز العصبى المركزى (المخ) :**

أحياناً يتعرض مريض الضغط إلى ارتفاع حاد بضغط الدم (كما فى حالة إهمال العلاج أو تناول كمية كبيرة من الملح مثل سمك الرنجة) وينتج عن ذلك اختلالات بالدورة الدموية **المخيّة** (Hypertensive

(encephalopathy تؤدى لعواقب مختلفة مثل الشلل النصفى المؤقت ومع استمرار ارتفاع الضغط خاصة مع وجود تصلب بشرايين المخ قد تحدث جلطة أو نزيف بالمخ يؤدى لشلل نصفى دائم .

□ الكُليتان :

مع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة تتعرض الكليتان للتلف ، وتختل وظيفتهما تدريجياً ، إلى أن يحدث فشل كلوى مزمن (Chronic renal failure) وأحياناً يحدث فشل كلوى حاد مع ارتفاع ضغط الدم الخبيث - والذى سبق ذكره ..

□ العينان :

من المهم جداً لمريض ارتفاع الضغط المزمن أن يقوم من وقت لآخر بعمل فحص للعينين (**فحص قاع عين**) لأن ارتفاع ضغط الدم يؤدى لأضرار متلاحقة بالعينين تبدأ بمتاعب بسيطة ، وتنتهى بأضرار جسيمة تؤثر بدرجة كبيرة على سلامة الرؤية (Hypertensive retinopathy) .

□ الأوعية الدموية (الشرايين) :

أما الشرايين نفسها ، والتى يرتفع بها ضغط الدم ، فإنها تتعرض للتصلّب أى فقد المرونة والحيوية بسبب الأذى الذى يلحق بجدارنها من ارتفاع ضغط الدم لسنوات طويلة خاصة إذا كان هناك عوامل أخرى تساعد على حدوث التصلّب كارتفاع مستوى **الكوليستيرول** .. وهذا التصلب يؤدى لمتاعب مختلفة بسبب ضعف وصول الدم للعضو الذى يغذيه الشريان المتصلب .. فإذا كان هذا العضو مثلاً هو القلب تحدث الذبحة الصدرية .

□ ماذا تفعل لتتقى مضاعفات المرض ؟ :

بعد هذا العرض « **المُفزع** » لمضاعفات ارتفاع ضغط الدم أقول لكل مريض : إنه لا يشترط أبداً أن تتعرض لكل هذه المضاعفات وربما لإحداها طللا كنت تحرص على ضبط ضغط الدم فى معدله الطبيعى .. وهذا يتحقق بالالتزام بالعلاج الذى حدده لك الطبيب ، وبالاستفادة من كل النصائح الطبية الأمنية التى يقدمها لك هذا الكتاب ، والتى من أهمها عدم الإهمال فى مراقبة قيمة ضغط الدم بقياسه بصفة منتظمة حتى تأمن خطر ارتفاعه المفاجىء الذى قد لا تشعر به إلا عندما يكشف عن مضاعفاته الخطرة .

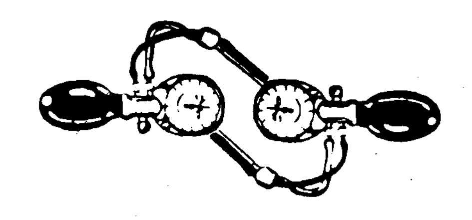
□ هل يمكن الشفاء من ارتفاع ضغط الدم نهائياً ؟ :

بعض حالات مرض ارتفاع ضغط الدم قابلة للشفاء نهائياً أى أن المريض يعود ضغطه لقيمته الطبيعية ولا يحتاج لأى علاج .. وهذه هى الحالات التى يحدث فيها المرض لسبب مرضى أوّلى بالجسم يمكن علاجه .. أى بعض حالات مرض ارتفاع ضغط الدم الثانوى (Secondary hypertension) .. وذلك مثل : حالات ورم **ميسلون** (**فيوكروموسيتوما**) الذى يصيب الغدة جاركلوية ، ويؤدى لزيادة إنتاج **الادرينالين والنورادرينالين** ..فمتى أمكن استئصال هذا الورم جراحياً ، ينخفض مستوى هذه الهرمونات وبالتالى يعود ضغط الدم لحالته الطبيعية .. وكذلك يمكن علاج بعض الاضطرابات الهرمونية الأخرى التى تؤدى لارتفاع ضغط الدم .

ومثل حالات ارتفاع الضغط الناتجة عن ضيق **الشريان الأورطى** (Coaractation of Aorta) .. حيث يمكن علاج هذا الضيق

جراحياً ، وبالتالى يزول ارتفاع ضغط الدم الناتج عنه كما يمكن أحياناً علاج بعض حالات ارتفاع ضغط الدم الناتجة عن مرض أو ورم بالكلية أو الشريان الكلوى خاصة الأمراض التى تصيب كُلية واحدة بينما تحتفظ الأخرى بوظيفتها الطبيعية .

والمقصود من ذلك أن تشخيص مرض ارتفاع الضغط لا يجب أن يتوقف على مجرد قياس ضغط الدم .. بل يجب كذلك معرفة نوع المرض : هل هو أوّلى أم ثانوى ؟ .. وإذا كان المرض ثانوياً (أى ناتجاً عن مرض أصلى بالجسم) فإنه لابد من معرفة هذا المرض ، ومدى إمكانية الشفاء منه . وهذا يتحقق بعمل التحاليل والأبحاث والأشعات المختلفة .



الأدوية الخافضة لضغط الدم
(أدوية الضغط)

فى حالات ارتفاع ضغط الدم الأولى (أغلب حالات مرض ارتفاع ضغط الدم) وحالات ارتفاع ضغط الدم الثانوى التى لا يمكن فيها علاج المرض الأصلى المسبب لارتفاع ضغط الدم (مثل أغلب حالاتَ الفشل الكلوى) .. يكون علاج المرض بالأدوية المخفّضة لضغط الدم .

وأغلب أنواع هذه الأدوية تعمل على إزالة تقلّص الشرايين (**أى توسيعها**) .. وأحياناً يُعالج المريض بمدّرات البول التى تخفّض ضغط الدم عن طريق فقد كمية من السوائل عن طريق ادرار البول .. وعادة تستخدم مدرات البول كوسيلة مساعدة للنوع الأول للسيطرة على المرض فى حالات الارتفاع الشديد بضغط الدم ، أو إذا كان يصاحب ارتفاع الضغط فشل بالقلب (Heart Failure) .

وهناك أنواع كثيرة من الأدوية الخافضة لضغط الدم ، يختار منها الطبيب المعالج الدواء الأنسب لكل حالة .. حيث إن بعضها يناسب حالات معينة عن الأخرى مثل ارتفاع الضغط المتعلق بأمراض الكلية ، أو ارتفاع الضغط المصاحب لأمراض القلب .. وغير ذلك .

ومن أمثلة الأدوية الخافضة لضغط الدم :

ألدوميت (Aldomet) - برناردين (Bernardin) - تينورامين (Tenoramin) - كاتابرس (Catapres) - كابوزيد (Capozide) - كابوتين (Capoten) ..

ومن أمثلة الأدويـة المدرة للبـول : لازكس (Lasix) ، موديوريتك (Moduretic).

□ الأضرار الجانبية :

لا أعتقد أن الحديث عن الأدوية الخافضة لضغط الدم بشيء من التفصيل يمكن أن يفيد مريض الضغط . لكنى أود أن أشير إلى أن أغلب هذه الأدوية ينتج عنها أضرار جانبية خاصة مع طول مدة الاستعمال . ومن هنا تتضح مدى أهمية أن يحاول مريض الضغط الاستعانة بوسائل طبيعية لخفض ضغط الدم .. وهو هدف أساسى لهذا الكتاب .

كما أود أن أشير إلى أن كثيراً من هذه الأدوية تؤدى للاسترخاء الجنسى – وهو مالا يعرفه بعض المرضى – أى أنها تجعل هناك صعوبة فى انتصاب القضيب الذكري .. وهذا الاسترخاء يكون مؤقتاً .. أى تعود القدرة الجنسية لحالتها الطبيعية بعد التوقف عن الدواء .

فإذا كنت **ياعزيزى مريض الضغط** ممن يعانون من صعوبة فى انتصاب القضيب دون سبب واضح ، فلربما يكون دواء الضغط الذى تستعمله هو السبب .. وأنصحك فى هذه الحالة باستشارة الطبيب المعالج لاستبداله بنوع آخر .

ومن الأضرار الجانبية الأخرى التى يجب أن يتنبه لها المريض بالنسبة لمدّرات البول مثل (**اللازكس**) أنها تؤدى لنقص **البوتاسيوم** بالجسم (ولا يحدث هذا عادة مع **الموديوريتك**) وهذا قد يعرضه لبعض المتاعب . ولذلك يجب الحرص على تناول أطعمة غنية **بالبوتاسيوم** فى حالة العلاج بمدرات البول بصفة عامة . وإن لم يتمكن من

ذلك يأخذ المريض **البوتاسيوم** كمستحضر طبى (مثل ملح **كلوريد البوتاسيوم**) بناء على ما يراه الطبيب المعالج .

□ أهمية البوتاسيوم لمريض الضغط :

يتضح مما سبق أن هناك معدنين لهما علاقة خاصة بمريض الضغط هما : **الصوديوم والبوتاسيوم** .

فيجب الحذر من كثرة تناول ملح الطعام لأنه يحتوى على **الصوديوم (كلوريد الصوديوم)** بينما يفضل أن يقبل مريض الضغط على الأطعمة الغنية **بالبوتاسيوم** .

وهذا مزيد من الإيضاح :

من خصائص الصوديوم أنه يميل إلى جذب الماء إلى سوائل الجسم والأنسجة .. ولذلك فإن الإفراط فى تناوله من خلال كثرة تناول ملح الطعام (**كلوريد الصوديوم**) يؤدى إلى احتجاز كمية كبيرة من الماء بالجسم ، وهذه الكمية تزيد من حجم الدم **(blood volume)** وتبعاً لذلك قد يحدث ارتفاع بضغط الدم .

ومن ناحية أخرى فإن زيادة الصوديوم بالجسم تؤدى لزيادة خروج البوتاسيوم مع البول فيقل مستواه بالدم . وفى الأحوال العادية يوجد البوتاسيوم داخل الخلايا ، بينما يوجد الصوديوم فى سوائل الجسم ..

وفى حالة نقص البوتاسيوم يُمتص الصوديوم إلى داخل الخلايا ، فيقوم بجذب الماء إليها ، وبالتالى تصبح أنسجة الجسم محملة بكميات كبيرة من الماء .. أى تتورّم .

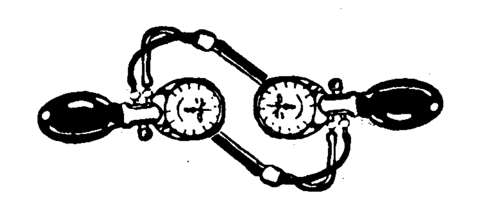
وبناء على هذه العلاقة فإن بعض الأطباء ينصح بإعطاء كمية

بسيطة من **كلوريد البوتاسيوم**(سواء مع مدرات البول أو غير ذلك) إذ يرون أن ذلك يمكن أن يخفض من ارتفاع ضغط الدم مثل الامتناع التام عن ملح الطعام .

والأفضل بالطبع هو أن تقلل من تناول ملح الطعام بينما تزيد من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم .

□ أمثلة للأطعمة الغنية بالبوتاسيوم :

الليمون والموالح عموماً - العنب - السبانخ - البطاطس - الدجاج - المشمش - جوز الهند - التين - المانجو - معظم الخضراوات الورقية - الحبوب مثل العدس والقمح - الزبيب - الفراولة - اللوز - الفول السودانى .

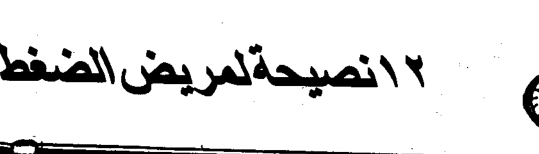




نصائح هامة لمريض الضغط







١٢ نصيحة لمريض الضغط

(١) قم بقياس ضغط الدم بصفة منتظمة :

فى مقدمة ما أنصحك به هو أن تحرص على قياس ضغط الدم بصفة منتظمة ، ولو مرة واحدة أسبوعياً ، وتسجيل نتائج القياس فى سجل خاص لمتابعة حالة الضغط . ومن أهم دواعى ذلك أن جرعة دواء الضغط كثيراً ما تحتاج لشىء من الضبط ، سواء بالزيادة أو بالنقصان . والحقيقة أن بعض المرضى يهملون هذه الناحية ، فأراهم يستمرون على جرعة الدواء التى حددها لهم الطبيب منذ فترة بعيدة ، وأحياناً تكون جرعة زائدة عن حاجتهم الحالية ، مما يعرضهم لهبوط الضغط وما يصحبه من متاعب .. وأحياناً يحدث العكس أى أن المريض يكون ضغطه مرتفعاً وفى حاجة لجرعة زائدة .. وربما يحتاج لتغيير نوع الدواء تماماً ، واستبداله بنوع آخر .

ونظراً لأن قياس ضغط الدم بصفة منتظمة عند الطبيب أمر قد يصعب على البعض أداؤه .. فأنصحك بشراء جهاز اليكترونى لقياس الضغط بالمنزل .. وهو سهل الاستعمال ، وغير مرتفع الثمن . بذلك تكون على بيّنة بحالة المرض بدرجة أكبر .. فتستطيع أن تتعرف على تأثير الأغذية المختلفة على مقدار ضغط الدم ، وكذلك تأثير ممارسة الرياضة ، وتأثير الانفعالات النفسية .

(٢) إذا كنت بديناً ، فعالج المرض بإنقاص الوزن :

من الواضح أن مرض الضغط يميل لإصابة أصحاب الأجسام

البدينة عن غيرهم .. وذلك بحوالى ثلاث مرات – كما تقول بعض الدراسات .

ويمكن للشخص أن يعتبر نفسه زائد الوزن إذا كان وزنه يزيد عن ١٠٪ من الوزن المثالى للجسم .. (انظر جدول الأوزان المثالية) .

ومن الواضح كذلك أن التخلص من هذا الوزن الزائد يقلل من ارتفاع الضغط ، وأحياناً يكون وسيلة كافية لعلاج المرض .

وتقول إحدى الدراسات : إنه يكفى أحياناً أن يفقد البدين نصف قيمة وزنه الزائد ليعود ضغط الدم لقيمته الطبيعية .

فإذا كنت لا تستطيع أن تتخلص من كل الوزن الزائد ، فإن أى مقدار تفقده من وزنك ينعكس أثره على ضغط الدم ويقلل من ارتفاعه .

(٣) مارس التمرينات الرياضية .. ولكن بحذر :

تساعد التمرينات الرياضية فى علاج ارتفاع ضغط الدم حيث تعمل على إزالة تقلص الشرايين واتساعها وبالتالى ينخفض ضغط الدم . ورغم أن هذا المفعول يكون وقتياً ، أى يعود الضغط للارتفاع بعد الانتهاء من التمرينات ، إلاّ أنه وُجد ، كما يقول دكتور **روبرت كيد** أستاذ الأمراض الباطنية بجامعة **فلوريدا** – أن الضغط لا يرتفع مرة أخرى بدرجة كبيرة . .

وأفضل أنواع الرياضة لمريض الضغط هى رياضة المشى ، ويمكن أحياناً ممارسة الجرى أو السباحة أو ركوب الدراجة ، لكنه يجب تجنب الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال لأنها قد ترفع ضغط الدم .

ويفضل أن تكون ممارسة الرياضة تدريجية فمثلاً تبدأ بالمشى لمدة

ربع ساعة يومياً ثم تزداد المدة تدريجياً . ويمكن للمريض - بعد عمل رسم قلب مع المجهود - أن يمارس رياضة الجرى .

(٤) حاول أن تكون نباتياً :

من المعروف حالياً أن النباتيين ينخفض عندهم ضغط الدم بحوالى ١٠ - ١٥ ميلليمتر زئبق عن آكلى اللحوم (بالنسبة لضغط الدم الانبساطى والانقباضى) .. ولكن تفسير ذلك غير معروف تماماً .

ومن المحتمل أن السبب يرجع إلى أن المأكولات الحيوانية الدسمة تجعل الفرد يميل إلى كثرة الأكل ، والتدخين ، والإفراط فى تناول الشاى والقهوة .. وكلها عوامل تساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

(٥) احذر ملح الطعام :

سبق أن قلنا : العلاقة بين الإفراط فى تناول ملح الطعام (أو المأكولات المملحة) وارتفاع ضغط الدم علاقة واضحة ومؤكدة . لذلك فإن الإقلال من تناول ملح الطعام أو الامتناع تماماً عنه (بناء على ما يراه الطبيب المعالج) أمر ضرورى لعلاج ارتفاع ضغط الدم .

وفيما يبدو أن بعض مرضى الضغط المرتفع لديهم حساسية زائدة لملح الطعام (Salt- sensitive) بمعنى أن تناول مقدار بسيط من ملح الطعام يمكن أن يحدث لديهم ارتفاعاً شديداً بضغط الدم عن غيرهم من الأشخاص . وهذا بالفعل ما تؤكده المشاهدات العملية ، ففى بعض الحالات التى تصاب بمضاعفات شديدة بسبب الارتفاع المفاجىء بضغط الدم ، نجد أن سبب هذا الارتفاع الشديد المفاجىء ، رغم انتظام المريض على العلاج ، يحدث بسبب الإقبال على تناول

وجبة كثيرة الملح (مثل سمك الرنجة أو السردين المملح) .

ونظراً لأنه من الصعب أن نحدد مقدار حساسية كل مريض لملح الطعام ، فإننا ننصح بالإقلال من تناوله إلى أقصى درجة ممكنة .

ولتتأكد **ياعزيزى** أنك كما اعتدت على تناول الطعام بملح فستعتاد مع التكرار على تناوله بقليل من الملح أو بدون ملح على الإطلاق .

(٦) أقبل على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم :

كما سبق أن قلنا : إنه يجب أن يقل تناول مريض الضغط للصوديوم (ملح الطعام) بينما يزيد فى نفس الوقت من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم .

ويرى بعض الأطباء أن أفضل معدل للصوديوم والبوتاسيوم بالجسم بالنسبة لمريض الضغط هو أن يزيد البوتاسيوم عن الصوديوم بثلاث مرات (أى تكون النسبة ٣ : ١) فمثلاً لو كان مريض الضغط يسير على نظام غذائى منخفض فى الصوديوم يمد جسمه بما يعادل ٢ جرام صوديوم يومياً (يعادل ٥ جرامات من ملح الطعام) فإنه يجب أن يتناول نظاماً غذائياً يمد جسمه بما يعادل ٦ جرامات من البوتاسيوم يومياً .

وطبعاً لن يتمكن أى شخص من تحقيق هذه المعادلة بدقة .. لذلك أقول مرة أخرى : إنه يكفى أن تقلل من تناول ملح الطعام وتزيد من تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم .. وقد سبق توضيحها .

أما بالنسبة للكالسيوم ، فإنه وجد أن الأشخاص زائدى الحساسية لملح الطعام ، وهم يمثلون حوالى نصف مرضى الضغط ، تزداد استفادة أجسامهم من الكالسيوم .

وبناء على ذلك فإنه إذا كان الملح يضر مريض الضغط فإن تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم يفيد جسمه بصفة عامة إلى درجة كبيرة أكثر من غيره .

ومن المعروف أن اللبن ومنتجاته كالجبن والزبادى تعتبر من أغنى المصادر بالكالسيوم .

(٧) احذر الشاى المغلى .. والأفضل أن تتجنب القهوة :

القهوة :

● عند مرضى الضغط ، قد يؤدى شرب القهوة إلى ارتفاع بسيط مؤقت بضغط الدم ، لكن هذا الارتفاع يصل إلى درجة كبيرة إذا جمع المريض بين شرب القهوة والتدخين .

● الاعتياد على شرب القهوة المركزة يساعد على الإصابة بأمراض القلب ، واحتمال ارتفاع الكوليستيرول .

وتقول دراسة أجريت سنة ١٩٨٥ : إن شرب أكثر من ٥ فناجين قهوة يومياً يزيد من فرصة الإصابة بالأزمات القلبية بمعدل ٣ مرات .

● من المعروف أن كثرة تناول القهوة يؤدى إلى التوتر والعصبية .

لهذه الأسباب يفضل أن يتجنب مريض الضغط شرب القهوة .. أو ألاّ يزيد تناوله للقهوة عن فنجان واحد يومياً ويتجنب القهوة المركزة .

الشاى :

● ليس هناك علاقة واضحة للشاى بضغط الدم .. لكنه وجد

أنه يؤدى لخفض الضغط فى حيوانات التجارب .

● يعتبر الشاى شراباً مفيداً من أكثر من ناحية .. منها أنه يقاوم حدوث السرطان (بفضل مادة **التانين** الموجودة به) .. وقد يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول (على عكس مفعول القهوة) .

● إذا أردت أن تشرب الشاى ، فتجنب شرب الشاى المغلى أو الساخن جداً .. ففى منطقة من الهند وجد أن اعتياد الناس هناك على شرب الشاى المغلى أدى إلى حدوث الإصابة بسرطان الزور والمرىء .

بينما يعتقد اليابانيون أن هذا المفعول المسرطن يرجع إلى تناول الشاى الساخن جداً ولا يرجع لمركبات الشاى نفسه لذلك حذرت الحكومة هناك من شرب الشاى الساخن جداً .

(سبق أن ذكرت أن بعض الباحثين يرون أن تناول الشاى المغلى أو القهوة المركزة بكميات كبيرة يمكن أن يؤدى على المدى البعيد لأضرار بالكليتين تساعد على ارتفاع ضغط الدم بشكل مزمن) .

(٨) لا تتكلم كثيراً ! :

إذا كان الكلام العنيف كالشجار والنِّقَار يرفع ضغط الدم ، فقد وجد - كذلك - الباحثون بجامعة **ميامى** الأمريكية أن مجرد الكلام العادى يمكن أن يرفع ضغط الدم بمعدل ١٠ إلى ٥٠٪ ، ويبلغ أقصى ارتفاع عند مرضى الضغط المرتفع .

والأكثر من ذلك يقول الباحثون : إن الكلام بالإشارات (**لغة الصُّم**)يمكن أن يرفع كذلك ضغط الدم .

ويعتقد الباحثون : أن تبادل الأحاديث العادية بين الناس يرتبط

عادة بزيادة نشاط القلب بما قد يؤدى لزيادة غير متوقعة بضغط الدم خلال تبادل مثل هذه الأحاديث العادية .

(٩) لا تأخذ دواء الضغط عشوائياً :

ألاحظ أن بعض المرضى يستهينون باستعمال أدوية الضغط .. فمتى أحس الواحد منهم بصداع أو دوخة يعتقد أن ضغط الدم قد ارتفع فيتناول جرعة من الدواء الخافض لضغط الدم .

وهذا مرفوض تماماً .. فلا يجوز تغيير الجرعة التى حددها الطبيب المعالج .. وإذا كان هناك ما يشير لارتفاع الضغط ، فلابد من قياس قيمة الضغط أولاً قبل أخذ جرعة إضافية .

كما يجب ملاحظة أن الشكوى من الصداع أو الدوخة عند مريض الضغط غالباً ما تكون لأسباب نفسية - كما سبق أن وضحت - بل أنها قد ترجع أحياناً إلى حدوث انخفاض بضغط الدم لسبب ما وليس لارتفاعه ، بذلك يكون أخذ جرعة إضافية يعرض المريض لمزيد من الانخفاض بضغط الدم .

(١٠) احرص على العناية بصحتك بصفة عامة : واحذر ارتفاع الكوليستيرول بصفة خاصة

لاحظ أن ارتفاع ضغط الدم هو أحد العوامل الهامة التى تساعد على الإصابة بأمراض أخرى خاصة أمراض القلب والشرايين .. ومعنى ذلك أنه يجب على مريض الضغط أن يكون حريصاً أكثر من غيره على ألا يضيف لهذا العامل عاملاً آخر يزيد من فرصة تعرضه للمرض . فمثلاً لو اجتمع مرض ارتفاع ضغط الدم مع ارتفاع مستوى الكوليستيرول (بسبب كثرة تناول الدهون) أو مع عادة

التدخين أو مع كثرة الانفعال النفسى زادت الفرصة إلى حد كبير للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

(١١) اطمئن على أحوالك الصحية بصفة عامة :

إلى جانب ضرورة قياس ضغط الدم بصفة منتظمة لمتابعة أحوال المرض ، فإنه لابد كذلك أن تطمئن من وقت لآخر إلى عدم حدوث مضاعفات بأعضاء الجسم المختلفة . وهذا يتحقق بعمل فحص **اكلينيكى** بصفة روتينية ، وعمل بعض الأبحاث والتحاليل .. ومن أهمها :

- رسم قلب .
- فحص قاع عين .
- تحليل بول كامل .
- اختبار مستوى الكوليستيرول بالدم .

(١٢) لا تشغل بالك بالمرض ، وعش سعيداً :

قام الباحثون بمستشفى **نيويورك** التابعة لجامعة **كورنيل** بدراسة لبيان تأثير الانفعالات النفسية المختلفة على مستوى ضغط الدم .. فوجدوا أن لها دوراً فعالاً فى التأثير على ضغط الدم سواء بارتفاعه أو بانخفاضه .

فمثلاً وجد الباحثون أن الإحساس بالسعادة (happiness) يؤدى إلى خفض ضغط الدم الانقباضى (systole) ، بينما يؤدى الإحساس بالخوف أو القلق (anxiety) إلى ارتفاع ضغط الدم الانبساطى (diastole) كما وجدوا أن هذا التأثير يكون أشد كلما زادت حدة الانفعالات .. أى كلما كان الإنسان سعيداً زادت درجة

انخفاض ضغط الدم الانبساطى ، وكلما كان قلقاً زاد ارتفاع ضغط الدم الانقباضى .

والأكثر من ذلك أنهم وجدوا أن الإحساس بالقلق أو التوتر خارج المنزل يكون له تأثير أقوى على ضغط الدم أكثر من الإحساس بالتوتر داخل المنزل .

أى أن الشخص الذى يتعرض لمواقف تشعره بالقلق والتوتر خارج المنزل يرتفع ضغطه (الانبساطى) أكثر من الشخص الذى يتوتر داخل منزله .

والدرس الذى نستنتجه من هذه الدراسة هو : حاول أن تعيش سعيداً قدر ما استطعت .. وإذا كان لابد أن تتوتر فحاول أن يكون ذلك داخل المنزل ! .

وأخيراً

قِسْ ضغط دم زوجتك هى الأخرى !

من المعروف أن طول فترة المعاشرة بين الزوجين تجعلهما يشتركان فى كثير من الميول والسمات النفسية .

أما المدهش حقاً فهو أن بعض الباحثين يقولون : إنهما يشتركان كذلك فى مستوى متشابه لضغط الدم ! .

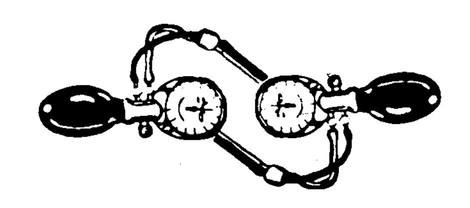
ويبرر الباحثون الذين قاموا بهذه الدراسة سبب هذا التشابه بأن الزوجين يتعرضان عادة لانفعالات نفسية واحدة وبجرعات متشابهة .

فمثلاً يتعرض الزوجان مع تكرار الشجار على مدى الحياة

الزوجية لجرعة متشابهة من التوتر والعصبية ، وهذا ينعكس أثره بنفس القدر على حالة ضغط الدم عند الطرفين .

ونفس الشيء ينطبق على الانفعالات الأخرى كالإحساس بالسعادة .

ولذلك ينصح الباحثون الزوج الذى يذهب لقياس ضغط دمه ، أن يصطحب معه زوجته لقياس ضغط الدم عندها هى الأخرى ! .



أعشاب ونباتات ومأكولات

لعلاج ضغط الدم المرتفع

- التفاح .
- بذور الكرفس
- الحبوب .
- سن الأسد .
- سمك الماكريل
- الدابوق .
- الثوم .
- البقدونس .
- اللبن .
- الزعفران .
- زيت الزيتون .
- الواليريانة .
- البصل .
- الليمون .
- الأرز .
- الأعشاب البحرية .
- الزنجبيل .
- البربريس .



التفاح APPLE

وجد أن تناول ٢ – ٣ تفاحات فى اليوم يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع .

كما تؤدى نفس هذه الكمية إلى خفض مستوى الكوليستيرول ، وضبط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم (يعتبر التفاح من المأكولات المفيدة لمرضى السكر) .

□ لا تنزع قشرة التفاح ! :

وإذا أردت أن تستفيد من فوائد التفاح الصحية ، فكُلّ التفاح على حالته ، أى دون نزع القشرة ، ذلك لأنه غنى بالألياف (**مادة البكتين Pectin**) وإليها يرجع الفضل فى معظم الفوائد الصحية للتفاح كما يعتبر تناول ثمار التفاح أفضل بكثير من تناول عصير التفاح .

الحبوب BEANS

وهذه تشمل :

الترمس – اللوبيا – الفاصوليا الناشفة – الذرة – حمص الشام – العدس – الفول السودانى – فول التدميس والفول النابت – فول الصويا – الحمص .

ينصح خبراء التغذية فى الوقت الحالى بأن يزيد اعتماد الفرد (سواء : السليم أو المريض) على تناول الحبوب والخضراوات

والفاكهة بينما يقل تناوله للبروتين الحيوانى (**اللحوم**) .. أو بمعنى آخر أن يكون الفرد نباتياً إلى حد ما .

وتقول الإحصائيات : أن النباتيين تنخفض عندهم القيمة السفلى لضغط الدم (الضغط الانبساطى Diastole) بمقدار ١٨٪ عن غيرهم من آكلى اللحوم . كما هو معروف أن نسبة المعمّرين ترتفع بين النباتيين أكثر من آكلى اللحوم .

□ ماذا تفعل ؟ :

تناول يومياً ملء فنجان من الحبوب .. مثل : الترمس ، الفول النابت ، العدس ، اللوبيا .. وهذا النظام يكون عظيم الفائدة خاصة للمرضى الذين يجمعون بين الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع ومرض السكر .. حيث تعمل الحبوب على ضبط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف .

سمك الماكريل (السالمون) MACKERELFISH

وجد الباحثون الألمان أن سمك الماكريل المحفوظ (**سمك اسكُمْرى**) – وربما الأنواع المشابهة من السمك المحفوظ – له تأثير خافض لضغط الدم المرتفع . ويقول الباحثون : إنه رغم احتواء سمك الماكريل المحفوظ على نسبة مرتفعة من الصوديوم إلاّ أن مفعول السمك نفسه يُبطل مفعول الصوديوم فى رفع ضغط الدم بل أنه يخفضه .

□ مقدار ما تأكل :

إذا كنت من مُحبى أكل الماكريل ، وأردت أن تعتمد عليه بدلاً

من الدواء لخفض ضغط الدم .. فاعلم أنه يناسب علاج الحالات الخفيفة من ضغط الدم المرتفع (مثل ١٥٠/١٠٠) .. وأن العلاج به يحتاج لفترة من الوقت حتى ينضبط ضغط الدم فى مستوى طبيعى . والجرعة التى يرشحها الباحثون لهذا الغرض هى ثلاث أوقيات يومياً .. أى حوالى ٨٥ جراماً .

الثوم GARLIC

□ من أفضل الأغذية التى تعتمد عليها لعلاج ضغط الدم المرتفع ! :

يعتبر الثوم من أقدم النباتات الطبية التى عرفها الإنسان ، واستخدمها لعلاج ضغط الدم المرتفع .. وكان الصينيون هم أكثر الشعوب التى اعتمدت عليه لهذا الغرض .. كما انتشر استخدامه فى اليابان ، وأجازت الحكومة هناك بيعه كمستحضر طبى لعلاج ضغط الدم المرتفع ويقول أحد الباحثين بالأكاديمية البلغارية للعلوم – دكتور **ف . بيتكوف** – : إن الثوم له مفعول خافض لضغط الدم الانقباضى (القيمة العليا) بمعدل ٢٠ – ٣٠ درجة ، وخافض للضغط الانبساطى (القيمة السفلى) بمعدل ١٠ – ١٢ درجة .

ومن المعتقد أن مفعول الثوم كخافض لضغط الدم يرجع إلى تأثيره المزيل لتقلص الشرايين (Vasodilator) .

كما يعتبر الثوم من أفضل الأغذية التى تقى مريض الضغط من مضاعفات هذا المرض خاصة فيما يتعلق بحدوث تصلب الشرايين والأزمات القلبية .

□ كيف تستخدم الثوم كعلاج ؟ :

- نيئاً أم مطبوخاً ؟

يتوقف تناول الثوم نيئاً أو مطبوخاً على حسب الغرض الذى يستخدم من أجله .. فإذا أردت أن تنتفع بالثوم كمضاد حيوى واسع المجال (من أعظم فوائد الثوم) فلابد أن تأكله نيئاً لأن المادة القاتلة للجراثيم الموجودة بالثوم يضيع مفعولها مع الطبخ .. كما يشترط مضغ الثوم أو مجرد خدشه بالأسنان حتى تتحول مادة **الألين alliin** إلى مادة **الأليسين allicin** (المادة الفعالة فى الثوم كمضاد حيوى) .

أما باقى خصائص الثوم كخافض لضغط الدم ، وخافض للكوليستيرول فلا يشترط للانتفاع بها أكل الثوم نيئاً أو مضغه .. أى يمكن طبخه .. والأفضل لاشك هو الجمع بين تناول الثوم النيىء والمطبوخ .

- على الريق أم بعد الأكل

لا يشترط تناول الثوم على الريق .. فليس هناك خبر علمى يؤكد ضرورة ذلك ويفضل تجنب تناوله على الريق لمن يعانون من متاعب بالمعدة .

- الجرعة :

ليس هناك تحديد لجرعة الثوم المخفضة لضغط الدم بدرجاته المتفاوتة . وبعض الباحثين يرى أنه يكفى تناول ٢ - ٣ فصوص يومياً لحالات الارتفاع البسيط بضغط الدم .. ولا مانع من زيادة هذه الجرعة .

هذا ويجب ملاحظة أن الإفراط فى تناول الثوم قد يحدث أعراض

حساسية عند بعض الأشخاص .. ويجب تجنب ذلك خاصة للنساء فى فترة الحمل حيث قد يؤدى للإجهاض أو الولادة المبكرة .

وأفضل وسيلة للتغلب على رائحة الثوم النفاذة هى مضغ بضعة أعواد من البقدونس .

□ كبسولات الثوم .. هل تحل محل الثوم الطبيعى ؟ :

معظم الباحثين يؤكدون أن تناول الثوم من خلال مستحضراته الطبية المختلفة كالكبسولات والحبوب وزيوت الثوم يعتبر أقل فائدة بكثير عن تناول الثوم على صورته الطبيعية .. بل أحياناً تنعدم الفائدة تماماً .

اللبن MILK

□ اللبن .. للوقاية والعلاج من ارتفاع ضغط الدم :

وجد أن تناول اللبن المنزوع القشدة (Skim milk) يفيد الشرايين من أكثر من ناحية .

فتذكر مجموعة من الدراسات الحديثة أن اللبن يمكن أن يكون علاجاً نافعاً للارتفاع البسيط بضغط الدم .

ويعلل الباحثون بجامعة **كورنيل** الأمريكية السبب فى ذلك بأنه اتضح أن الأشخاص الذين تقل عندهم نسبة الكالسيوم يصاب بعضهم بارتفاع ضغط الدم خاصة الأشخاص الذين يتأثرون بشدة بمفعول ملح الطعام (**كلوريد الصوديوم**) الذى يؤدى لرفع ضغط الدم .. بينما وجد أن توافر الكالسيوم بالجسم (من المعروف أن اللبن من أغنى مصادر الكالسيوم) يقاوم تأثير الصوديوم الرافع لضغط الدم .

كما وجد من خلال دراسة أجريت على عدد كبير من الأشخاص فى متوسط العمر .. أن فرصة ارتفاع ضغط الدم تزداد بحوالى الضعف بين الأشخاص الذين لا يقبلون على تناول اللبن عن غيرهم من الأشخاص الذين يقبلون على تناول اللبن بكمية قدرت بحوالى لتر يومياً .

ومن الفوائد الأخرى للبن (المنزوع القشدة) بالنسبة للشرايين أنه يمكن أن يخفض مستوى الكوليستيرول .. وسبب ذلك – كما يقول دكتور **جورج مان** من جامعة **فاندربلت** – : إن اللبن يحتوى على عامل (milk factor) يقلل من خروج الكوليستيرول من الكبد .. وكما هو معروف أن ارتفاع الكوليستيرول يعرض للإصابة بتصلب الشرايين .

□ مقدار ما تشربه يومياً من اللبن :

تناول يومياً ٢ – ٣ أكواب من اللبن (بعد نزع القشدة منه) فهو غذاء مفيد مفيد .

أما بالنسبة لاستخدام اللبن كعلاج لضغط الدم المرتفع .. فإنه وجد من خلال الدراسات أن تناول قرص واحد من الكالسيوم يومياً يحتوى على ١٠٠٠ ميلليجرام . أدى لضبط مستوى ضغط الدم عند ٤٤٪ من مرضى ضغط الدم المرتفع .

وهذه الكمية من الكالسيوم يمكن أن تحصل عليها من كمية من اللبن ما بين ½ كيلو إلى كيلو إلا ربعاً (بافتراض أن اللبن غير مغشوش !) .

[تحتوى كل ٨ أوقيات من اللبن على ٣٠٠ ميلليجرام من الكالسيوم – والأوقية = ٢٨,٣٥ جراماً] .

زيت الزيتون OLIVE OIL

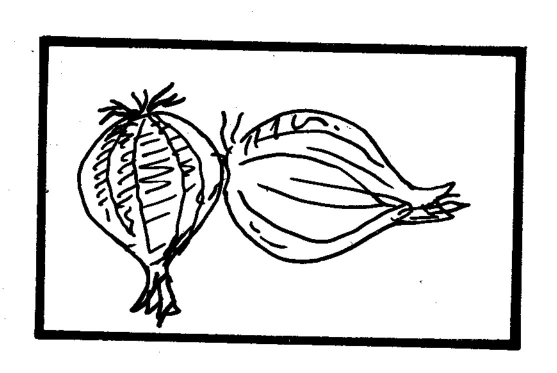
زيت الزيتون من أفضل الأغذية للحفاظ على سلامة القلب والشرايين .. فهو يمنع حدوث الجلطات الدموية ، ويقلل مستوى الكوليستيرول .

ويقول الباحثون : إنه يعمل على خفض ضغط الدم عند الرجال ! ولهذا الغرض ، تناول يومياً ثلثى ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .. واستخدم دائماً الزيت النقى الخام (العصرة الأولى) .

البصل ONION

وما دمنا قد ذكرنا الثوم ، فينبغى أن نذكر البصل حيث للاثنين بعض الخصائص الطبية المشتركة .

والحقيقة أن مفعول البصل كخافض لضغط الدم لم يتضح فى الإنسان – على عكس مفعول الثوم – بينما اتضح أن له تأثيراً خافضا لضغط الدم فى حيوانات التجارب ، ويرجع ذلك لاحتوائه على مادة **بروستاجلاندين Prostaglandin** والتى استطاع العلماء أن



يستخلصوها لأول مرة من غذاء نباتى ولاحظ أن الجمع بين تناول البصل والثوم يعد أفضل غذاء للوقاية من أمراض القلب والشرايين وحدوث الجلطات الدموية وهو ما يتعرض له مريض الضغط المرتفع أكثر من غيره .

الارز RICE

الأرز له تاريخ طويل فى علاج ضغط الدم المرتفع ، ومشاكل الكليتين ، ومرض السكر .

ففى فترة الأربعينات قدم أحد الباحثين – دكتور **ولتر كمبنر** – نظاماً غذائياً يعتمد على الأرز (Rice diet) لعلاج حالات ضغط الدم المرتفع ويقال : إن ذلك النظام حقق بعض النجاح لكن الطبيب لم يستطع أن يبرر سبب هذه الخاصية .

وقد استطاع – حديثاً – مجموعة من الباحثين فى الهند أن يقدموا بعض الأدلة التى تبرر هذا المفعول الخافض لضغط الدم .

وعلى العموم فإن الأرز غذاء نافع من أكثر من ناحية ، وإذا شئت أن تزيد من تناولك له لعلاج ضغط الدم ، فتنبّه أن يكون بدون ملح ..

الأعشاب البحرية KELP

استخدام الأعشاب البحرية فى الوقاية والعلاج من الأمراض تعد صيحة طبية حديثة أخذها العالم ، أو **الأمريكيون** على وجه الخصوص ، من اليابانيين (سكان الجزر) بعد أن اتضح مالها من فوائد عظيمة .

ومن المؤكد حالياً . أن بعض الأنواع من هذه الأعشاب تعمل على خفض ضغط الدم .. ويقال : إن هذا التأثير يرجع إلى أنها تقاوم مفعول الصوديوم الرافع لضغط الدم .

إذا شئت أن تستخدم هذه الأعشاب فى العلاج ، بدلاً من الأدوية الكيماوية ومالها من أضرار ، فإنه يوجد حالياً مستحضر من عشب **اللاميناريا** (Laminaria) يباع فى محلات الدواء بأمريكا كعلاج لضغط الدم المرتفع .. ويعرف باسم **الكومبو** (Kombu) .

الزنجبيل GINGER

قال تعالى فى وصف أهل الجنة : ﴿ **وَيُسْقَوْنَ فيها كأساً كان مِزَاجُها زنجبيلا * عَيناً فيها تُسَمَّى سَلْسَبيلا** ﴾ [الإنسان : ١٧ – ١٨]

ذكرت الصحيفة الطبية الانجليزية (New England Journal of Medicine) أن مشروب الزنجبيل يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول بالدم (أى يحمى من الإصابة بتصلب الشرايين) .. كما وجد أنه يساعد على خفض ضغط الدم ، ويقاوم حدوث الجلطات الدموية الداخلية (embolism) .

وإذا شئت أن تعرف المزيد من فوائد هذا المشروب العظيم فهو من أفضل العلاجات لنزلات البرد والانفلونزا ، وحالات الدوار الناتج عن الحركة (كدوار البحر)

البربريس BARBERRY

هذا العشب والذى يعرف كذلك باسم : « **أمير باريس** » استخدمه قدماء المصريين لعلاج مرض الطاعون على اعتبار أنه مضاد حيوى قوى .

ووجد حديثاً أنه يحتوى على كيماويات تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق توسيع الأوعية الدموية **(vasodilatation)** . وهو يعتبر من العلاجات التقليدية فى روسيا لارتفاع ضغط الدم .



☐ طريقة الاستخدام :

يضاف ½ ملعقة صغيرة من بودرة الجذور (الجزء المستخدم طبياً) إلى فنجان ماء مغلى وتنقع به لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة .

ويشرب مثل هذا الفنجان مرة واحدة يومياً وللتغلب على مرارة الطعم يمكن إضافة ملعقة من عسل النحل .

بذور الكرفس CELERY SEEDS

□ مُدرٌ طبيعيٌ للبول ! :

تستخدم أعواد الكرفس فى إعداد المأكولات .. هذا ما نعرفه جميعاً . أما بذور الكرفس(*) فلها بعض الخصائص العلاجية حيث تعتبر مُدراً طبيعياً للبول ولذلك ينصح بعض الأطباء باستخدامها فى علاج مرض ضغط الدم المرتفع وعلاج حالات هبوط القلب أو الفشل القلبى (congestive heart failure) .. على نفس النحو الذى تستخدم فيه مدرات البول الدوائية مثل **اللازكس والموديوريتك** . كما تستخدم هذه البذور فى علاج مرض السكر .

فى تجربة أجريت بالصين استخدمت فيها البذور انخفض ضغط الدم بدرجة ملحوظة فى ١٤ مريضاً من مجموع المرضى وعددهم ١٦ مريضاً .

وفى تجربة أخرى على الحيوانات انخفض ضغط الدم فى الأرانب والكلاب بعد حقنهم بزيت الكرفس .

□ كيف تستخدم بذور الكرفس ؟ :

يشرب منقوع البذور فى الماء .. وذلك بإضافة ١ - ٢ ملعقة من البذور بعد خدشها أو طحنها بخفة إلى فنجان ماء مغلى .. وتنقع البذور لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ، ثم يصفى الماء ويشرب .

يؤخذ فى اليوم ثلاثة فناجين .

(*) تظهر بذور الكرفس والتى تمثل ثمار النبات بعد نضجه تماما وتحملها أعواد تمتد بين الأوراق .

[يجب أن يبدأ العلاج بالنسبة لكبار السن (أكثر من ٦٥ سنة) بجرعات مخففة يزداد تركيزها تدريجياً ولا يجوز اعطاء بذور الكرفس للأطفال أقل من عامين] .

سن الأسد DANDELION

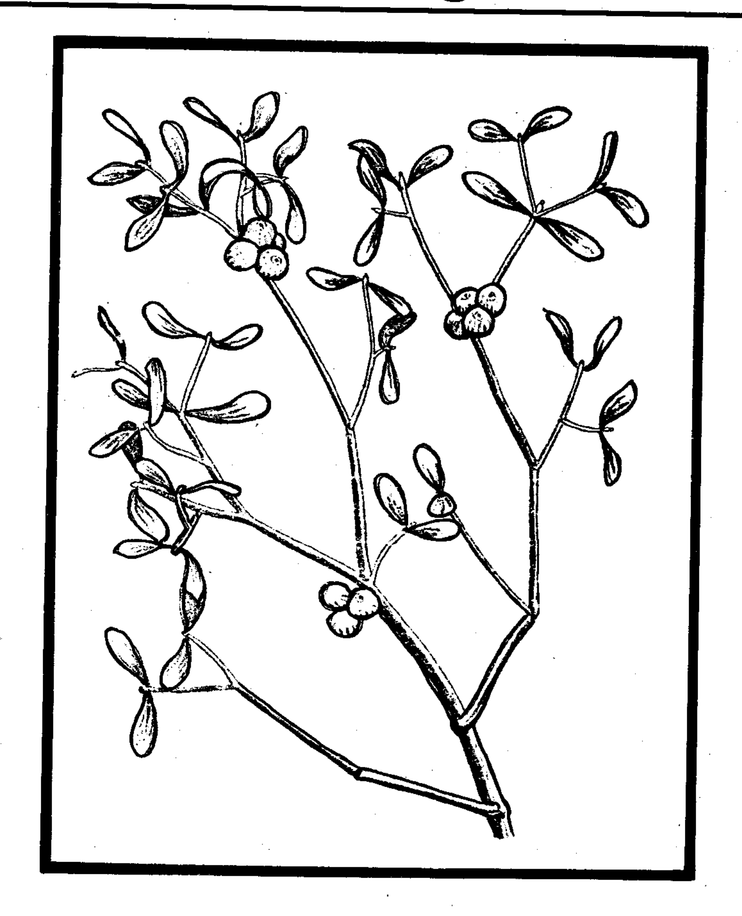


من الفوائد الطبية لهذا العشب أنه يساعد على إدرار البول (له مفعول مشابه لبذور الكرفس) لذلك يستخدم كعلاج لضغط الدم المرتفع ، وفشل القلب ، ومتاعب ما قبل الحيض .

ولهذا الغرض تُنقع مجموعة من أوراق النبات المجففة (حوالى نصف أوقية) فى فنجان ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً .

ويمكن أكل أوراق النبات الطازجة أو إضافتها إلى السلاطة الخضراء .

الدابوق MISTLETOE



شكل نبات الدابوق

(من أسمائه الأخرى : مُخيّط – مقساس)

هذا النبات الشهير الذى ينتشر نموه فى أوروبا وأمريكا ، والذى يرتبط باحتفالات رأس السنة الميلادية ، يستخدمه الأوروبيون بكثرة كعلاج لضغط الدم المرتفع – خاصة فى ألمانيا .

كما يدخل ضمن تركيب بعض الأدوية الخافضة لضغط الدم .

ويقال عن هذا النبات : إنه يقاوم نمو السرطانات .

أما بالنسبة للأمريكيين فإنهم يقرون هذه الفوائد لكنهم يحذرون من استخدامه بدون إشراف طبى لاحتمال حدوث أضرار جانبية .. على عكس الأوربيين الذين يبيحون استخدامه دون قيود .

وعن العلاج بهذا النبات يقول الطبيب الألمانى : **رادولف ويس** والمتخصص فى طب الأعشاب : إنه يعد دواء مثالياً لعلاج حالات الارتفاع البسيط بضغط الدم إذ لا ينتج عنه أضرار جانبية فى حدود الجرعة العادية .

والجرعة الشائعة لعلاج ارتفاع ضغط الدم ، كما ينصح بها أغلب الأطباء فى ألمانيا ، هى تناول فنجان واحد يومياً من منقوع النبات (الأوراق والثمار) .. ويكون ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من النبات الطازج بعد تجفيفه إلى كوب ماء مغلى ، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق .

المَقدونس PARSLEY

تحتوى أوراق وأعواد وبذور المَقْدونس (الثمار التى تظهر بعد اكتمال النضج) على زيت طيار ، لكنه يتركز فى البذور أكثر من باقى أجزاء النبات .

وهذا الزيت يحتوى على مادتين كيماويتين أساسيتين هما : **الأبيول (Apiol) وميريستيسين (Myristicin)** .. وإليهما يرجع مفعول المقدونس كمدّر للبول (بذلك يعتبر علاجاً لضغط الدم المرتفع وفشل القلب) ، وله مفعوله كمليّن خفيف للأمعاء .

كما يحتوى المقدونس على مادة **الكلوروفيل** فى أفضل صورها

بالنسبة للنباتات الأخرى ولذلك عرف عن المقدوس تأثيره المنعش لرائحة الفم .

وقد أشادت الصحيفة الأمريكية للطب الصينى **(American Journal of Chinese Medicine)** فى أحد أعدادها باستخدام المقدونس كمدر للبول وذكرت أنه يمكن أن يساعد فى السيطرة على مرض ارتفاع ضغط الدم .

وهناك كثير من الأطباء الألمان يصفون منقوع بذور المقدونس لعلاج مرضاهم من ضغط الدم المرتفع .



□ كيف يستخدم المقدونس كعلاج ؟ :

يضاف عدد ٢ ملعقة صغيرة من أوراق أو جذور النبات بعد تجفيفها .. أو ملعقة صغيرة واحدة من البذور بعد جرحها (طحنها بخفة) إلى كوب ماء مغلى .. ويترك النبات لينقع لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً .

ولاشك أن إضافة المقدونس للمأكولات كالسلاطة الخضراء يمكن أن يحقق بعض الفائدة .

[يجب مع العلاج بالمقدونس ، ومدرات البول بصفة عامة ، زيادة تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم لتعويض ما يفقد منه مع كثرة خروج البول] .

وإذا أردت أن تعرف المزيد عن فوائد المقدونس فإنه يمكن استخدامها بنفس الطريقة السابقة كعلاج مقاوم للحساسية ، وكمخفض لدرجة الحرارة ، ولمساعدة الطلق عند السيدات (للولادة السريعة) .

الزعفران SAFFRON



الزعفران (**أو الكُركم**) .. من النباتات المفضلة لدى قدماء المصريين ، فاستخدموه كأحد التوابل التى تضاف للطعام ليكسبه نكهة شهية ، وللاستفادة من فوائده الصحية كعلاج لمتاعب الجهاز الهضمى ..

أما ما تقوله الدراسات الحديثة عن هذا النبات فيما يتعلق بضغط الدم فإنه قد ثبت أن له مفعولاً خافضاً لضغط الدم ولكن عند حيوانات التجارب .. ومن المحتمل أن يقاوم ارتفاع ضغط الدم عند الإنسان ، كما يقى من أمراض القلب والشرايين .

ولهذا الغرض يستخدم من النبات الخيوط التى تظهر بين الأوراق (**أعضاء التأنيث**) حيث ينقع منها ١٢ – ١٥ خيطاً فى فنجان ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب مثل هذا الفنجان مرة واحدة يومياً .

ولا مانع من إضافة هذه الخيوط (**أوالمدقّات**) وهى الجزء المستخدم طبياً للطعام – كما كان يفعل أجدادنا القدماء – ولكن بكمية بسيطة للحصول على نكهة جيدة حيث إن الإكثار منها يؤدى لمرارة الطعم .

فاليريانا(واليريانة) VALERIAN

يحتوى نبات الواليريانة على كيماويات لها أثر مهدىء تسمى فاليبوترايتس (Valepotriates) وهى تتركز بجذور النبات .

ويقال : إنها من نفس مرتبة مجموعة **بينزوديازيبينز** (Benzodiazepines) والتى من أشهرها دواء **الفاليوم** (**الفالينيل**)

المعروف . لكن هذه المواد تتميز عن الفاليوم بأنها آمنة تماماً أى لا ينتج عنها أضرار جانبية ولا تؤدى للإدمان .

لذلك فإن أفضل مهدىء طبيعي يمكن أن تتناوله هو مشروب



الواليريانة .. وإذا كنت تشكو من الأرق فتناوله قبل النوم بساعة .

كما أثبتت الدراسات أن الواليريانة تؤدى لانخفاض ضغط الدم عند الحيوانات .. ومن المحتمل أن ينطبق ذلك على الإنسان .

وعموماً فإن الأثر المهدىء لهذا العشب يمكن أن يساعد بمفرده فى علاج ارتفاع ضغط الدم .

□ فوائد أخرى للواليريانة :

– هناك عدة دراسات تشير إلى أن هذا العشب له مفعول مقاوم للنمو السرطانى بما يشبه مفعول مادة **نيتروجين موستارد** (Nitrogen mustard) (مادة كيميائية تستخدم فى علاج السرطانات) .. ويرى الباحثون أنه من المحتمل أن يكون لها شأن ذات يوم فى مجال علاج السرطانات .

– من خلال تجارب الحيوانات يعتقد أن الواليريانة لها مفعول مقاوم للتشنجات مما يرجح فاعليتها فى علاج مرض الصرع عن الإنسان .

□ كيف تتناول الواليريانة ؟ :

يكون ذلك بإضافة ٢ ملعقة صغيرة إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لمدة ١٠ دقائق ، ويشرب قبل النوم .. أو يمكن الاعتماد على مغلى العشب بدلاً من منقوعها . ولا مانع من إضافة مواد أخرى كاللبن أو الليمون أو العسل أو السكر .

الليمون LEMON

قد يظن البعض أن الليمون ليس له تأثير على ضغط الدم .. لكن فى الحقيقة أن تناول الليمون يحافظ على سلامة الشرايين ، ويقى من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم .. ذلك لاحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين « ج » سواء فى الليمون أو عصيره أو فى قشر الليمون .

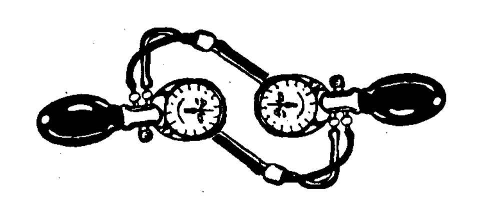
فهذا الفيتامين يقاوم نزيف الأوعية الدموية ، وضعف الشعيرات

الدموية (capillary fragility) ، ويعمل على تقوية جدران الشرايين .
لذلك فالليمون يعتبر من أفضل الأغذية لحالات ارتفاع ضغط الدم ، وتصلب الشرايين ، والوقاية مما قد يتعرض له جهاز الأوعية الدموية من مضاعفات كحدوث النزيف .

□ كيف تستفيد من مفعول الليمون ؟ :

وجد أن تناول قشر الليمون نفسه يعد أكثر فاعلية للحفاظ على جهاز الأوعية الدموية ، والوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم .. وأفضل نصيحة هى أن تجمع بين تناول عصير الليمون وقشر الليمون .. كأن تضيف قشر الليمون بعد تقطيعه إلى أجزاء صغيرة (أو القشر المبشور) إلى الحساء أو السلاطة الخضراء . وإذا أردت أن تستخدمه كعلاج فعال .. عليك بهذه الوصفة : خذ ليمونتين ، وانزع قشرهما ، وانقع القشر بعد تقطيعه لأجزاء صغيرة فى فنجان ماء ساخن لمدة ١٢ ساعة .

خذ ملعقة صغيرة من هذا المنقوع كل ثلاث ساعات .. أو قبل أو بعد الأكل مباشرة .



الوزن المثالى للجسم

طول بدون حذاء (للرجال والنساء)	رجال وزن الجسم بدون ملابس			نساء وزن الجسم بدون ملابس		
	متوسط الوزن	حدود الوزن	بداية السمنة	متوسط الوزن	حدود الوزن	بداية السمنة
١,٤٥				٤٦,٠	٤٢ – ٥٣	٦٤
١,٤٨				٤٦,٥	٤٢ – ٥٤	٦٥
١,٥٠				٤٧,٠	٤٣ – ٥٥	٦٦
١,٥٢				٤٨,٥	٤٤ – ٥٧	٦٨
١,٥٤				٤٩,٥	٤٤ – ٥٨	٧٠
١,٥٦				٥٠,٤	٤٥ – ٥٨	٧٠
١,٥٨	٥٥,٨	٥١ – ٦٤	٧٧	٥١,٣	٤٦ – ٥٩	٧١
١,٦٠	٥٧,٦	٥٢ – ٦٥	٧٨	٥٢,٦	٤٨ – ٦١	٧٣
١,٦٢	٥٨,٦	٥٣ – ٦٦	٧٩	٥٤,٠	٤٩ – ٦٢	٧٤
١,٦٤	٥٩,٦	٥٤ – ٦٧	٨٠	٥٥,٤	٥٠ – ٦٤	٧٧
١,٦٦	٦٠,٦	٥٥ – ٦٩	٨٣	٥٦,٨	٥١ – ٦٥	٧٨
١,٦٨	٦١,٧	٥٦ – ٧١	٨٥	٥٨,١	٥٢ – ٦٦	٧٩
١,٧٠	٦٣,٥	٥٨ – ٧٣	٨٨	٦٠,٠	٥٣ – ٦٧	٨٠
١,٧٢	٦٥,٠	٥٩ – ٧٤	٨٩	٦١,٣	٥٥ – ٦٩	٨٣
١,٧٤	٦٦,٥	٦٠ – ٧٥	٩٠	٦٢,٦	٥٦ – ٧٠	٨٤
١,٧٦	٦٨,٠	٦٢ – ٧٧	٩٢	٦٤,٠	٥٨ – ٧٢	٨٦
١,٧٨	٦٩,٤	٦٤ – ٧٩	٩٥	٦٥,٣	٥٩ – ٧٤	٨٩
١,٨٠	٧١,٠	٦٥ – ٨٠	٩٦			
١,٨٢	٧٢,٦	٦٦ – ٨٢	٩٨			
١,٨٤	٧٤,٢	٦٧ – ٨٤	١٠١			
١,٨٦	٧٥,٨	٦٩ – ٨٦	١٠٣			
١,٨٨	٧٧,٦	٧١ – ٨٨	١٠٦			
١,٩٠	٧٩,٣	٧٣ – ٩٠	١٠٨			
١,٩٢	٨١,٠	٧٥ – ٩٣	١١٢			

نموذج لنظام غذائى يناسب حالات السمنة
(يعطى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً)

الإفطار :

– لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧	سعر
– شاى بدون سكر		صفر
– خبز ربع رغيف (٣٠ جراما)	٧١	سعر
– بيضة مسلوقة (٥٠ جراما)	٨١	سعر
	٢١٩	**سعر**

(يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش « ١٠٠ جرام » ٧٨ سعر أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعر « بدون زيت ») .

الغذاء :

– لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوى) قطعة ١٠٠ جرام	٣٠٠	سعر
– طبق سلطة (طماطم – خيار – جرجير – جزر – بصل) نصف كيلو جرام ١٠٥	٧٠	سعر
– فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠ جرام)	٧٦	سعر
	٥٥١	**سعر**

(يمكن استبدال اللحم بـ ربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوى ٢٠٠ جرام) .

الشاى : (الخامسة بعد الظهر)

- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧ سعر
- شاى بدون سكر	صفر
- بسكويت قطعتين	٥٠ سعر
	١١٧ سعر

العشاء : (الثامنة أو التاسعة مساءً)

- ربع رغيف	٧١ سعر
- علبة زبادى متوسطة (١٠٠ جرام)	٥٠ سعر
- سلطة ربع كيلو جرام	٥٠ سعر
	١٧١ سعر

قبل النوم :

- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧ سعر

المجموع الإجمالى لليوم كله = ١١٢٥ سعر

يمكن إضافة ٤ معلاق سكر للمشروبات طول اليوم .

كل ملعقة	٢٠ سعر
	٨٠ سعر

حوالى ١٢٠٥ سعرات حرارية يومياً .

□ حتى تحصل على نتائج أفضل :

يمكن مساعدة هذا النظام الغذائى للحصول على نتائج أفضل لو قمت بمجهود إضافى على مجهودك اليومى (بعد استشارة الطبيب) كالمشى ولو نصف ساعة يومياً أو الجرى لمدة عشر دقائق يومياً .. فقد وُجد أن كل دقيقة جرى تستهلك حوالى ١٣,٥ سعر .. أى أنك بذلك تفقد ١٣٥ سعر يومياً بالإضافة لما تفقده من خلال النظام الغذائى السابق .



ملاحظة :

يفضل استشارة الطبيب المعالج أولاً قبل عمل الرجيم خاصة عند وجود مرض آخر مصاحب لارتفاع ضغط الدم .

الفيتامينات

الفيتامين	إحتياج الجسم اليومى	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التى يوجد بها
أ	٤٠٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين الحوامل والمرضعات	جفاف الجلد – العشى الليلى – جفاف القرنية – العمى	اللبن – الزبدة – الزيوت – المرجرين المحسن – الجزر – البطاطا – المشمش – السبانخ الخضروات ذات الورق
ب ١	١,٢ مجم فقدان الشهية ١,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الأعصاب – فقدان الشهية مرض البرى برى حيث يؤدى إلى شلل الأطراف وهبوط فى القلب	الخبز المصنوع من دقيق غير اللحوم – صفار البيض – الخميرة – البقول
ب ٢	١,٥ مجم ١,٨ للحوامل والمراضعات	تشقق زوايا الفم – التهاب الملتحمة ضعف عام – التهاب جلد دهنى	اللبن – اللحوم – البيض – الدقيق غير منزع القشرة – الحبوب الخميرة
ب ٦	٢ مجم ٢,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الجلد فى الأطراف فقر الدم – التهاب الأعصاب	الموز – الحبوب غير منزوعة – القشرة – الدجاج – البقول – البيض – معظم الخضروات ذات الأوراق القاتمة – الأسماك – أم الخلول – اللحوم – الكبدة – البندق – الفول السودانى – البطاطس – البطاطا – الخميرة

الفيتامين	احتياج الجسم اليومى	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التى يوجد بها
النياسين	١٣ ملجم ٢٠ للحوامل والمرضعات	مرض البلاجرا (التهاب الجلد - الإسهال - الإكتئاب والتخلف العقلى)	الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الكبدة - اللحوم - الردَّة - الخميرة
ب $_{١٢}$	٣ ميكرو جرام ٤ للحوامل والمرضعات	فقر الدم الخبيث - شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكى	فى الأطعمة ذات الأصل الحيوانى فقط : الكبده - الكلاوى - اللحوم - اللبن - معظم أنواع الجبن - الأسماك - أم الخلول .
حمض الفوليك	٤٠٠ ميكرو جرام ٨٠٠ للحوامل والمرضعات	فقر الدم - الإسهال إحتمال حدوث اجهاض	الأوراق الخضراء للخضروات - الخميرة - الكبدة - الكلاوى
فيتامين ج	٥٠ ملجم ٧٠ للحوامل والمرضعات	نزيف اللثة ومرض الأسقربوط - تأخر التئام الجروح	الموالح - الطماطم - الفلفل الأخضر - الفجل - الأوراق الخضراء للخضروات الطازجة - البطيخ
فيتامين د	٤٠٠ وحدة	الكساح ولين العظام	الزبد - اللبن المقوى - المرجرين المحسن - زيت السمك - أسماك المياه المالحة - الكبدة - البيض
فيتامين هـ	١٢ - ١٥ وحدة	فقر الدم - نقص الخصوبة	زيت الخضروات - المرجرين - الحبوب غير منزوعة القشر - البندق واللوز إلخ
فيتامين ك	لم يحدد	عدم تجلط الدم	ينتج فى الإمعاء من الباكتيريا - السبانخ والأوراق الخضراء للخضروات

العناصر والمعادن

المعدن أو العنصر	الكمية التى يحتاجها الجسم اليوم	أعراض نقص العنصر	الأطعمة التى يوجد بها
الكالسيوم	٠,٨ جرام ١,٢ جرام للمراهقين والحوامل والمرضعات	الكساح ولين العظام – تشنج العضلات – ضعف الأسنان	اللبن – الجبن – الزبادى – الأوراق الخضراء للخضروات – السردين المعلب .
الفوسفور	مثل الكالسيوم	نادراً	اللبن – الحبوب غير منزوعة القشر – البقول – البيض – اللحوم – البندق واللوز والفول السودانى – الكبدة
الحديد	١٨ ملجم	فقر الدم	الكبدة – اللحوم – البقول – البطاطس – البيض – الخضروات – الفواكه المجففة
الصوديوم	٣ – ٧ جرام	إنخفاض الضغط وهبوط عام	ملح الطعام – الأطعمة البحرية – اللبن – الخضروات – الأطعمة المحفوظة
البوتاسيوم	٢ – ٦ جرام	إضطراب عمل القلب وشلل الأمعاء	اللحوم – الحبوب – الخضروات – الفواكه وخاصة المجففة

المعدن أو العنصر	الكمية التى يحتاجها الجسم يوميا	أعراض نقص العنصر	الأطعمة التى يوجد بها
النحاس	١ – ٢ ملجم	نادراً (فقر الدم)	الكبدة – البيض – البندق واللوز – البقول – الردَّة – أم الخلول – المشمش
الماغنسيوم	٣٠٠ – ٤٠٠ ملجم	؟	الموز – الحبوب – البقول – اللبن – البندق واللوز – الأوراق الخضراء للخضروات
اليود	١٠٠ – ١٥٠ مكيروجرام	تضخم الغدة الدرقية ونقص إفرازها تأخر النمو وتخلف عقلى	ملح الطعام المقوى – الأطعمة البحرية
الكلور	½ جرام	مثل الصوديوم	مثل الصوديوم
الكبريت	كافية إذا كانت البروتينات كافية	؟	المواد البروتينية
الزنك	١٥ ملجم	تأخر النمو – تأخر تأخر التئام الجروح	منتشر فى كافة الأطعمة
العناصر النادرة (الكروم – الكوبالت – المنجنيز إلخ)	آثار طفيفة	؟	الخضروات – الفواكه – البقول – اللحوم الأطعمة البحرية

تركيب الأطعمة
(كل ١٠٠ جرام يحتوى على)

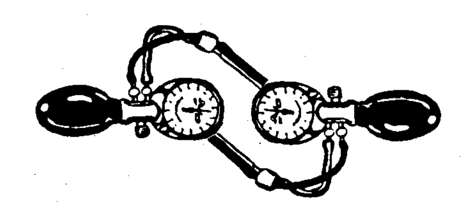
الطعام	برتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
المجموعة الأولى : الخبز والدقيق والحبوب				
خبز فينو	٨,٥	١,٢	٥١,٤	٢٥٠
خبز شامى	٨,٥	١,١	٥٤,٦	٢٧٦
خبز بلدى (أسمر)	٦,٣	١,١	٥٠,٢	٢٣٩
مكرونة (جافة)	١٢,٨	٠,٢	٧٥,٥	٣٦٤
مكرونة (مطبوخة)	٣	—	١٨	٨٦
أرز (جاف)	٥,٩	٠,٤	٨٠,٣	٣٥٧
أرز (مطبوخ)	٢	٠,٢	٢٠	٩٢
كورن فلور	٠,٨	٠,١	٨٧,٦	٣٦٣
كورن فليكس	١٠,٧	٥,٢	٧٨,٧	٤١٥
حبوب قمح جافة	٨	١	٥٢	٢٥٥
المجموعة الثانية : الفواكه والخضروات				
فواكه (أ) تفاح	٠,٣	آثار	١١,٧	٥١
مشمش	٠,٦	آثار	٦,٧	٣١
كريز	٠,٦	آثار	١١,٩	٥٠
جريب فروت	٠,٦	آثار	٥,٣	٢٤
عصير ليمون	٠,٣	—	١,٦	٨
بطيخ وشمام	١	—	٥,٢	٢٦
برتقال	٠,٨	—	٨,٥	٣٨ (برتقالة متوسطة ٨٠ سعر)
عصير برتقال	٠,٦	—	٩,٤	٤١
كمثرى	٠,٢	—	١٠,٤	٤٤
فراولة	٠,٦	—	٦,٢	٢٨

الطعام	برتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
فواكه (ب) موز	١,١	—	١٩,٢	٨٣
عنب	٠,٦	—	١٥,٥	٦٦
خضروات (ا) عموماً	(١)	—	(٣)	(١٦)
طماطم	٠,٩	—	٢,٨	١٥
فجل	١	—	٢,٨	١٦
كرنب (مسلوق)	٠,٨	آثار	١,٣	٩
خس	١,١	آثار	١,٨	١٢
كوسة (مسلوقة)	٠,٤	—	١,٤	٧
سبانخ (مسلوقة	٥,١	—	١,٤	٢٧
خضروات (ب) عموماً	(٢)	—	(٧)	(٣٦)
خرشوف(مسلوق)	١,٦	—	٣,٢	٢٠
بنجر (مسلوق)	١,٨	—	٩,٩	٤٨
جزر (مسلوق)	٠,٦	—	٤,٣	٢٠
بصل (مسلوق)	٠,٦	—	٢,٧	١٤
بصل محمر (مسلوق)	١,٨	٣٣,٣	١٠	٣٥٨
لفت (مسلوق)	٠,٧	—	٢,٣	١٢
بطاطس (مسلوق)	١,٤	—	١٩,٧	٨٧
بطاطس (شيبس)	٣,٨	٩	٣٧,٣	٢٥٢
بازلاء خضراء(مسلوقة)	٥	—	٧,٧	٥٢
المجموعة الثالثة : البروتينات				
بيض (كامل بدون قشر)	١٢,٣	١١,٣	١,٦	١٦٢ (حوالى بيضتين)
البيض : بياض البيض	١٠,٧	٠,١	١,٤	٥١
صفار البيض	١٥,٥	١٣,٣	٢,١	٣٨١
اللحوم : لحم بقرى معلب (بوليبف وليس لانشون)	٢٢,٣	١٥,٠	—	٢٣٢
(لحم بقرى من بيت الكلاوى)	٢٦,٨	٢,٣	—	٣٢٤
بسطرمة (محمر)				٢٨٠

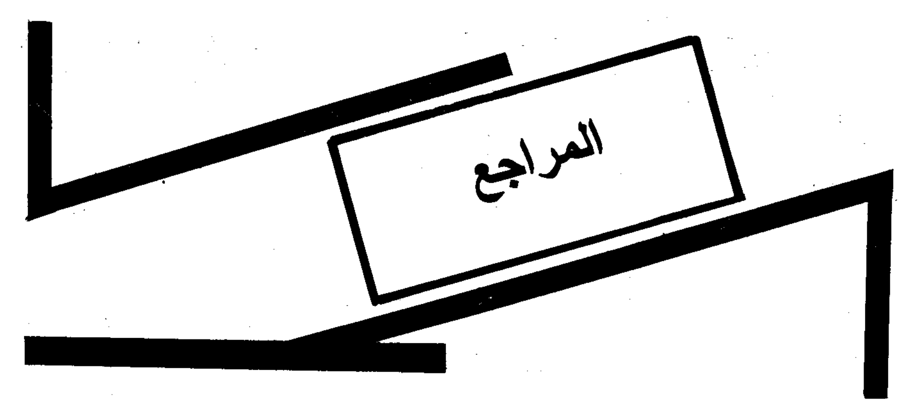
الطعام	برتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
لحم بقرى ستيك (مشوى)	٢٥,٢	٢١,٦	—	٣٠٥
مخ ضانى (مسلوق)	١١,٧	٦,٧	—	١١٠
كلاوى ضانى (محمرة)	٢٨,٠	٩,١	—	٢٠٠
كبد بقرى (محمر)	٢٩,٠	١٥,٩	—	٢٧٠
كرشة (يخنى)	١٨	٣	—	١٠٢
فخذ ضانى (مسلوق)	٢٥,٨	١٦,٦	—	٢٦٠
فخذ ضانى (محمر)	٢٥,٠	٢٠,٤		٢٩٣
سجق بقرى	١١,٥	١٣,٠	١٣,٠	٢١٥
لسان بقرى (مسلوق)	١٩,١	٢٣,٩	٢,٣	٣١٠
أرانب (يخنى)	٢٦,٦	٧,٧	—	١٨١ (ربع أرنب متوسط = ٢٨٠ سعر)
ديك رومى (محمر)	٣٠,٢	٧,٧	—	١٩٥
دجاج (مسلوق)	٢٦,٢	١٠,٣	—	٢٠٣
دجاج (مشوى)	٢٩,٦	٧,٣	—	١٨٩ (ربع دجاجة متوسطة = ٣٠٠ سعر)
بط (مشوى)	٢٢,٨	٢٣,٦	—	٣١٣
سمك (عموماً)	٢٢	١,٤	—	١١٣ (½ كيلو مشوى = ٤٠٠ سعر)
السالمون	١٩,١	١٣	—	١٩٩
السردين (معلب فى زيت)	٢٠,٤	٢٢,٦	—	٢٩٤
ثعبان السمك	٢٠	١٦	—	٢٣١ زيادة فى كمية الدهون عن باق الأسماك

الطعام	برتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
الأجبـــان :				
جبن شيدر	٢٥,٢	٣٢,١	٣,٤	٤١٦
جبن فلمنك	٢٦,٠	١٥,٣	١,٤	٤٠٠
جبن قريش	١٤	٤	٣	٧٨
جبن أسطمبولى				٢٤٠
البقـول :				
فول نابت (مسلوق)	٤,١	أقل من ٢٪	٧,١	٤٦
فول مدمس (بدون زيت)	؟	؟	؟	٨٠
عدس (مسلوق)	٦,٨	أقل من ٢٪	١٨,٣	١٠٣
المجموعة الرابعة : الألبان				
لبن كامل الدسم	٣,٣	٣,٦	٤,٨	٦٧
لبن منزوع الدسم	٣,٦	٠,٨	٤,٦	٤١
لبن مجفف (كامل الدسم)	٢٤,٥	٢٤,٢	٣٥,١	٤٦٩
زبادى ولبن محمض	٣,٣	١,٦	٥,٤	٥٠
المجموعة الخامسة : السكريات				
السكر	—	—	١٠٠	٤١٠
عسل نحل	؟	؟	٧١,٤	٢٩٤
مربى	؟	؟	٦٩,٤	٩٨٦
عسل أسود	؟	؟	٥٩,٩	٢٥٢
مشمش مجفف	٤,٨	—	٤٣,٤	١٩٨
بلح (تمر) مجفف	؟	—	٦٣,٩	٢٧٠
تين مجفف	٣,٦	قليل جداً	٥٢,٩	٢٤٥
قراصيا	٢,٤	—	٤٠,٣	١٧٥
بقلاوة	؟	؟	؟	٥٤٠
كنافة	؟	؟	؟	٣٥٠
هريسة وكعك	؟	؟	؟	٥١٠
زجاجة بيبسى كولا	—	—	٩,٧٥	٤٠ (٨٠ سعر فى الزجاجة

الطعام	برتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
زجاجة سفن آب	—	—	٨,٥	٣٥ (٧٠ سعر فى الزجاجة
آيس كريم	٤	٩,٣	١٨	١٧٦
المجموعة السادسة : الدهون				
القشدة	٢,١	٤١,٠	١,٥	٣٩٦
الزبدة	٠,٢	٨٣,٠	—	٧٧٣
المرجرين	٠,٢	٨٤,٨	—	٧٨٩
السمن	—	—	٩٩,٨—	٩٤٠
الزيوت	—	—	٩٩,٩	٩٤٠
اللوز	٢,٥	٥٣,٥	٤,٣	٥٩٩
أبو فروة	٢,٣	٢,٧	٣٦,٦	١٨٥
جوز الهند	٣,٨	٣٦,٠	٣,٧	٣٦٦
الفول السودانى	٢٨,١	٤٩,٠	٨,٦	٦٠٦
الجوز (عين الجمل)	١٢,٥	٥١,٥	٥	٤٧٩
الشيكولاتة	٤,٨	٣١,١	٥٩,٩	٥٥٥







• THE HEALING HERBS- MICHAEL CASTLEMAN.

• THE FOOD PHARMACY- JEAN CARPER.

• FIT FOR LIFE- HARVEY AND MARILYN DIAMOND.

• FOODS THAT HEAL- BAKHRU.

• THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES.

• BLOOD PRESSURE- DR. U. RAMA RAO.

• HIGH BLOOD PRESSURE- DR. B. K. MEHRA, DR. B. Z. LASHKKARI.

• CURRENT MEDICAL DIAGNOSIS & TREATMENT- LANGE MEDICAL PUBLICATIONS.

• مرض السكر – د/أيمن الحسينى .

• الأبحاث والنشرات العلمية .

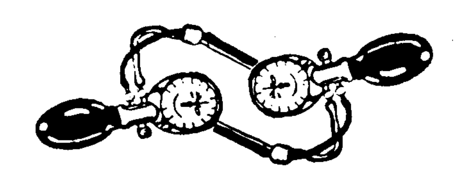


الفهرس

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع | الصفحة



رقم الإيداع

٩٣/١١١٠٨

977-271-082-X